

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
DZIAŁ ŻYWIENIA										
piątek 17 lipca 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	I	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Płatki owsiane na mleku roślinnym (g) 300ml	300g	
		Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	
		Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	
		Majonez 1 szt. *jaja/*gorczyca/	1g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
		Herbata z cytryną	250g							
	II	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	
OBIAD		Zupa brokułowa (g) 350ml *seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *seler/	350g	Zupa brokułowa (g) b/m 350ml *seler/	350g	
		Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	
		Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 180g	180g	
		Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
KOLACJA	Podwieczorek									
	I	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	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	
		Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Papryka 50g	50g	Dżem 1 szt.	25g	
		Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	
		Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Margaryna 10g	10g	
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g			Herbata owocowa	250g	
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z pasztetem 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*sele/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g	
kcal		Energia	2328,5	Energia	2170,6	Energia	2265,4	Energia	2455,2	
g		Białko	119,46	Białko	117,41	Białko	131,87	Białko	62,01	
g		Tłuszcz	88,258	Tłuszcz	76,732	Tłuszcz	94,051	Tłuszcz	102,36	
g		Kwasy Nasycone	28,358	Kwasy Nasycone	21,315	Kwasy Nasycone	28,908	Kwasy Nasycone	37,438	
g		Węglowodany ogółem	259,77	Węglowodany ogółem	249,08	Węglowodany ogółem	214,99	Węglowodany ogółem	312,09	
g		W tym cukry	43,058	W tym cukry	44,38	W tym cukry	17,644	W tym cukry	57,696	
g		Blonnik pokarmowy	24,72	Blonnik pokarmowy	21,509	Blonnik pokarmowy	29,816	Blonnik pokarmowy	33,154	
mg		Sód	1929,1	Sód	1841	Sód	1924,2	Sód	1366,4	

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

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
DZIAŁ ŻYWIENIA										
sobota 18 lipca 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	
SNIAĐANIE	I	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zupa warzywna z kaszą jaglaną (g) 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	
		Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Ogórek małosolny	60g	
		Ogórek małosolny	60g	Pomidor 100g	100g	Ogórek małosolny	60g	Pomidor 50g	50g	
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	
		Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g			
	II	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kisiel 250ml	250g	
OBIAŁ	I	Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *seler/	350g	
		Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/+soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/+soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/+soja/	350g	Łazanki wegańskie z warzywami (d) 250g *gluten/*soja/	250g	
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
		Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	
Podwieczorek	I									
KOLACJA	I	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	
		Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Wędlina wegańska 90g	90g	
		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 rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	
	II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	
kcal	Energia	2486,3	Energia	2430,4	Energia	2513,9	Energia	2538,1		
g	Białko	114,26	Białko	113,26	Białko	116,28	Białko	83,024		
g	Tłuszcz	76,886	Tłuszcz	75,98	Tłuszcz	87,571	Tłuszcz	75,011		
g	Kwasy Nasycone	24,364	Kwasy Nasycone	24,222	Kwasy Nasycone	22,659	Kwasy Nasycone	21,623		
g	Węglowodany ogółem	293,05	Węglowodany ogółem	287,86	Węglowodany ogółem	267,39	Węglowodany ogółem	315,34		
g	W tym cukry	74,873	W tym cukry	70,963	W tym cukry	56,343	W tym cukry	70,963		
g	Blonnik pokarmowy	37,181	Blonnik pokarmowy	31,178	Blonnik pokarmowy	44,201	Blonnik pokarmowy	47,837		
mg	Sód	2667,2	Sód	2549,8	Sód	2635,7	Sód	2528,4		

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 POŚILKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W WYŻURKACH PIELEŃNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
niedziela 19 lipca 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 kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Zupa warzywna z zacierką (g)300ml *gluten/*jaja/*seler/	300g	
			Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	
			Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	
			Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pomidor 100g	100g	Papryka 50g	50g	Wędlina wegańska 90g	90g	
			Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Papryka 50g	50g	
			masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	
			Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g	
								Herbata z cytryną	250g		
II			Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Jabłko 1szt.	180g	
	OBIAD		Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) (nb) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	
			Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	
			Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	
			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										
I	KOLACJA		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	
			Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Parówki cielece (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Kiełbaski śniadaniowe (g) 2 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	
			Kiełbaski śniadaniowe (g) 2 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/	100g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Parówki wegańskie (g) 2 szt. *gluten/	100g	
			Ketchup 1 szt.	1g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	
			Pomidor 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	
			Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	
			masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Margaryna 10g	10g	
			Herbata owocowa	250g					Herbata owocowa	250g	
II			Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/	150g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g	
kcal		Energia	2440,7	Energia	2312,5	Energia	2507,6	Energia	2114,1		
g		Białko	111,75	Białko	107,79	Białko	127,3	Białko	57,566		
g		Tłuszcz	107,38	Tłuszcz	99,842	Tłuszcz	114,55	Tłuszcz	88,877		
g		Kwasy Nasycone	36,978	Kwasy Nasycone	33,565	Kwasy Nasycone	38,234	Kwasy Nasycone	44,134		
g		Węglowodany ogółem	246,75	Węglowodany ogółem	237,37	Węglowodany ogółem	224,07	Węglowodany ogółem	250,85		
g		W tym cukry	69,294	W tym cukry	71,569	W tym cukry	27,139	W tym cukry	57,394		
g		Błonnik pokarmowy	29,013	Błonnik pokarmowy	24,803	Błonnik pokarmowy	37,618	Błonnik pokarmowy	43,713		
mg		Sód	2642,1	Sód	2243,9	Sód	2896,6	Sód	1951,2		

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
DZIAŁ ŻYWIENIA										
poniedziałek 20 lipca 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	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
			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	Ogórek kiszony 60g	60g
			Ogórek kiszony 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	Ogórek kiszony 60g	60g	Salata 30g	30g
			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			Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Mus owocowy 1szt.	100g
I	OBIAD		Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g
			Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z ciecierzycą 250	250g
			Kasza pęczak (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza pęczak (g) 150g	150g	Kasza pęczak (g) 180g	180g
			Kiwi 1szt.	75g	Banan 1szt.	120g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g
			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	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g
			Ser żółty 30g *mleko/	30g	Ser żółty 30g *mleko/	30g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Papryka 50g	50g
			Papryka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Papryka 50g	50g	Pomidor 50g	50g
			Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g
			masło 10g *mleko/	10g	Herbata miętowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata miętowa	250g
			Herbata miętowa	250g			Herbata miętowa	250g		
II			Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g
kcal	Energia	2246	Energia	2187,6	Energia	2318,1	Energia	2345,6		
g	Białko	122,62	Białko	119,23	Białko	125,6	Białko	56,787		
g	Tłuszcz	68,746	Tłuszcz	67,501	Tłuszcz	71,541	Tłuszcz	87,526		
g	Kwasy Nasycone	29,246	Kwasy Nasycone	29,176	Kwasy Nasycone	22,66	Kwasy Nasycone	36,433		
g	Węglowodany ogółem	280,96	Węglowodany ogółem	273,86	Węglowodany ogółem	280,99	Węglowodany ogółem	323,22		
g	W tym cukry	50,423	W tym cukry	62,438	W tym cukry	29,668	W tym cukry	49,288		
g	Błonnik pokarmowy	30,875	Błonnik pokarmowy	25,255	Błonnik pokarmowy	41,51	Błonnik pokarmowy	39,015		
mg	Sód	2904,4	Sód	2724,9	Sód	2965,9	Sód	1831,7		

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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 Żywnia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
wtorek 21 lipca 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	I	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym (g) 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		
		Kiełbasa żywiecka 60g	60g	Kiełbasa żywiecka 60g	60g	Kiełbasa żywiecka 60g	60g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sozamu/	115g		
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g		
		Roszkponka	10g	Roszkponka	10g	Roszkponka	10g	Roszkponka	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	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Banan 1szt.	120g		
OBIAŁ	I	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g		
		Kotlet schabowy (s) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g		
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g		
		Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek					Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g					
KOLACJA	I	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		
		Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Wędlina wegańska 90g	90g		
		Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzeczy/	50g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzeczy/	50g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzeczy/	50g	Ogórek 50g	50g		
		Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Ogórek 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				
	II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g		
kcal	Energia	2606,8	Energia	2362,9	Energia	2511	Energia	2485,7			
g	Białko	126,16	Białko	118,85	Białko	137,52	Białko	66,326			
g	Tłuszcz	92,581	Tłuszcz	83,211	Tłuszcz	107,03	Tłuszcz	81,694			
g	Kwasy Nasycone	30,592	Kwasy Nasycone	32,445	Kwasy Nasycone	32,036	Kwasy Nasycone	25,84			
g	Węglowodany ogółem	309,78	Węglowodany ogółem	279,01	Węglowodany ogółem	268,55	Węglowodany ogółem	329,86			
g	W tym cukry	59,42	W tym cukry	61,93	W tym cukry	39,885	W tym cukry	66,191			
g	Blonnik pokarmowy	32,927	Blonnik pokarmowy	31,027	Blonnik pokarmowy	38,162	Blonnik pokarmowy	46,298			
mg	Sód	2746,9	Sód	2679,9	Sód	2913,7	Sód	2597,9			

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 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 WYŻURKACH PIELEGIARNIAKICH.

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		środa 22 lipca 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	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym (g) 300ml	300g		
		Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g		
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Jajecznica ze szczypiorkiem (s) *jaja/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g		
		Jajecznica ze szczypiorkiem (s) *jaja/	100g	Jajecznica na parze *jaja/	100g	Pomidor 50g	50g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g		
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Papryka 50g	50g	Pomidor 50g	50g		
		Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g		
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g		
		Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g		
II		Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g		
	OBIAŁ	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) (nb) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g		
		Kotlet mielony drobiowy (p)100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet mielony drobiowy (p)100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet mielony drobiowy (p)100g *gluten/*jaja/*mleko/	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		
Podwieczorek						Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g				
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		
		Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Rzodkiewka 50g	50g		
		Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Salata 30g	30g		
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Margaryna 10g	10g		
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g		
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g				
II		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Banan 1szt.	120g		
kcal	Energia	2127,8	Energia	2051,8	Energia	2342,5	Energia	2233,9			
g	Białko	123,57	Białko	121,95	Białko	140,27	Białko	55,053			
g	Tłuszcz	73,982	Tłuszcz	73,196	Tłuszcz	88,805	Tłuszcz	95,724			
g	Kwasy Nasycone	24,059	Kwasy Nasycone	23,999	Kwasy Nasycone	31,856	Kwasy Nasycone	51,614			
g	Węglowodany ogółem	233,2	Węglowodany ogółem	220,46	Węglowodany ogółem	231,35	Węglowodany ogółem	275,24			
g	W tym cukry	44,789	W tym cukry	45,945	W tym cukry	22,579	W tym cukry	52,806			
g	Błonnik pokarmowy	30,673	Błonnik pokarmowy	24,093	Błonnik pokarmowy	39,561	Błonnik pokarmowy	36,029			
mg	Sód	2636,7	Sód	2600,6	Sód	3324,4	Sód	1447,4			

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
czwartek 23 lipca 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	I	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Zupa warzywna z kaszą manną (g) 300ml *gluten/*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		
		Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki wegańskie (g) 2 szt. *gluten/	100g		
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g		
		Mix салат z pomidorkami i oliwą	60g	Mix салат z pomidorkami i oliwą	50g	Mix салат z pomidorkami i oliwą	60g	Mix салат z pomidorkami i oliwą	60g		
		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 smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Mus owocowy 1szt.	100g		
OBIAD	I	Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml	350g		
		Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g		
		Sos własny (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Kasza gryczana (g) 150g	150g	Kasza gryczana (g) 180g	180g		
		Kasza gryczana (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 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 drobiową 1 szt. *gluten/	80g					
KOLACJA	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g		
		Salatka z makaronem orzo, kurczakiem, soczewicą i warzywami *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka z makaronem orzo, kurczakiem i warzywami *gluten/	250g	Salatka z ciemnym makaronem, kurczakiem i warzywami *gluten/*soja/*gorczyca/	250g	Salatka z makaronem orzo z soczewicą i warzywami vege *gluten/*gorczyca/	250g		
		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		
		Nektarynka	120g	Banan 1szt.	120g	Nektarynka	120g	Nektarynka	120g		
	II	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g		
kcal	Energia	2507,4	Energia	2402,5	Energia	2661,3	Energia	2414,8			
g	Białko	139,75	Białko	111,46	Białko	150,54	Białko	74,327			
g	Tłuszcz	86,203	Tłuszcz	86,713	Tłuszcz	111	Tłuszcz	90,152			
g	Kwasy Nasycone	27,873	Kwasy Nasycone	27,96	Kwasy Nasycone	34,657	Kwasy Nasycone	16,208			
g	Węglowodany ogółem	288,76	Węglowodany ogółem	293,9	Węglowodany ogółem	292,01	Węglowodany ogółem	310,38			
g	W tym cukry	38,492	W tym cukry	45,372	W tym cukry	31,516	W tym cukry	49,024			
g	Blonnik pokarmowy	28,56	Blonnik pokarmowy	22,506	Blonnik pokarmowy	38,426	Blonnik pokarmowy	51,598			
mg	Sód	1506,1	Sód	1397,2	Sód	2196,2	Sód	1360,3			

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 Żywnia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		piątek 24 lipca 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	I	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zupa warzywna z ryżem (g) 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		
		Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g	Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g	Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g		
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	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 z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g				
	II	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g		
OBIAD	I										
		Zupa żurek (g) 350ml *seler/	350g	Zupa żurek (g) 350ml *seler/	350g	Zupa żurek (g) 350ml *seler/	350g	Zupa żurek (g) b/m 350ml *seler/	350g		
		Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g		
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g		
		Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g		
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Podwieczorek	I					Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g				
KOLACJA	I	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		
		Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Pomidor 100g	100g	Miód 1 szt.	25g		
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 100g	100g		
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Margaryna 10g	10g		
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g			Herbata owocowa	250g		
	II	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	150g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kisiel 250ml	250g		
kcal	Energia	2578	Energia	2380	Energia	2587,7	Energia	2381,9			
g	Białko	116,12	Białko	116,12	Białko	125,81	Białko	62,743			
g	Tłuszcz	86,141	Tłuszcz	77,221	Tłuszcz	106,19	Tłuszcz	89,871			
g	Kwasy Nasycone	35,444	Kwasy Nasycone	34,589	Kwasy Nasycone	33,248	Kwasy Nasycone	36,634			
g	Węglowodany ogółem	321,55	Węglowodany ogółem	295,01	Węglowodany ogółem	262,92	Węglowodany ogółem	311,43			
g	W tym cukry	87,371	W tym cukry	90,641	W tym cukry	39,256	W tym cukry	75,347			
g	Blonnik pokarmowy	32,299	Blonnik pokarmowy	28,329	Blonnik pokarmowy	38,774	Blonnik pokarmowy	42,198			
mg	Sód	1993	Sód	1915	Sód	2040,5	Sód	1814,1			

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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 Żywnienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

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. dwuleniet siarki; 13. lubin (t) produkt zawiera wskazany alergen; (p) produkt może zawierać wskazany alergen. Spiszone przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane (t) uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wyłączenia zaplanowanych w jadospisie produktów na równoważnie 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 POSILKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELEGNIARSKICH.