

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
wtorek 07 lipca 2026											
DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata		
SNIADANIE		Kefir szt. *mleko/	200g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Manna na mleku 300ml (g) *gluten/*mleko/	300g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g		
		Szynka z piersi indyka 60g	60g	Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z oliwą	60g	Pasta z piersi indyka 60g *jaja/*gorczyca/	60g		
		Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i pesto *mleko/*orzeczy/	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g		
II		Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g
OBIAD		Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw b/s (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw b/s (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z selera 500ml *gluten/*mleko/*seler/	350g
		Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g	Sos duszony z warzywami z mięsem wieprzowym (D) 25 *seler/	250g	Sos duszony z warzywami z mięsem wieprzowym (D) 25 *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g		
		Makaron pełnoziarnisty 150g *gluten/*soja/	150g	Makaron pszenny 150g *gluten/*soja/	150g	Makaron pełnoziarnisty 150g *gluten/*soja/	150g	Makaron pszenny 150g *gluten/*soja/	150g		
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
		Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	Banan 1szt.	200g		
Powielicznik			Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g					
Kolacja		Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Zupa krem z fasolki 500ml *jaja/*mleko/	500g
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g		
		Schab pieczony 30g *mleko/	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pasta ze schabu pieczonego 30g *jaja/*mleko/*gorczyca/	30g		
		Pomidor 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Ogórek 50g	50g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata owocowa	250g		
		Herbata owocowa	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	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g

kcal	Energia	2355,4	Energia	2329,3	Energia	2370,6	Energia	2302,6	Energia	2205,5
g	Białko	123,15	Białko	136,76	Białko	135,77	Białko	122,3	Białko	90,865
g	Tłuszcz	89,208	Tłuszcz	84,662	Tłuszcz	85,283	Tłuszcz	85,463	Tłuszcz	89,657
g	Kwasy Nasycone	33,873	Kwasy Nasycone	43,221	Kwasy Nasycone	43,251	Kwasy Nasycone	42,012	Kwasy Nasycone	28,017
g	Węglowodany ogółem	250,9	Węglowodany ogółem	247,46	Węglowodany ogółem	247,08	Węglowodany ogółem	252,78	Węglowodany ogółem	264,65
g	W tym cukry	39,162	W tym cukry	23,296	W tym cukry	25,456	W tym cukry	77,503	W tym cukry	54,369
g	Błonnik pokarmowy	38,649	Błonnik pokarmowy	32,756	Błonnik pokarmowy	45,046	Błonnik pokarmowy	24,845	Błonnik pokarmowy	26,802
mg	Sód	2556	Sód	2464,2	Sód	1992,6	Sód	1332,8	Sód	478,17

**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 PIELEGIARNISKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
środa 08 lipca 2026												
DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata			
I	SNIADANIE	Serek wiejski 1 szt.	200g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Zupa krem z pomidora/r 500ml *mleko/*seler/	500g	
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Herbata z cytryną	250g	
		Kielbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Pasta z kielbasy krotoszyńskiej 60g *jaja/*soja/*gorczycza/	60g			
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g			
		Papryka 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g			
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g			
		Herbata z cytryną	250g									
II		Kefir szt. *mleko/	200g	Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Skyr szt. *mleko/	140g	
I	OBIAD	Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem buraczkowy 500ml *mleko/*seler/	500g	
		Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g			
		Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g			
		Ziemniaki gotowane 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g			
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g			
Podwieczorek			Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g						
I	KOLACJA	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Zupa krem z buraków 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g	
		Półdewica sopocka 60g *soja/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Półdewica sopocka 60g *soja/	60g	Pasta z półdewicy sopockiej 60g *jaja/*soja/*gorczycza/	60g			
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Salata 30g	30g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g			
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g			
		Ogórek 50g	50g	Herbata malinowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
		Margaryna 10g	10g			Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g			
		Herbata malinowa	250g									
II		Kanapka razowa z półdewicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g			
		kcal	Energia	2099,6	Energia	2363,5	Energia	2402,8	Energia	2109,1	Energia	1937,5
		g	Białko	126,57	Białko	154,89	Białko	151,17	Białko	125,01	Białko	88,393
		g	Tłuszcz	75,211	Tłuszcz	75,481	Tłuszcz	77,026	Tłuszcz	79,295	Tłuszcz	96,701
		g	Kwasy Nasycone	18,391	Kwasy Nasycone	29,852	Kwasy Nasycone	29,272	Kwasy Nasycone	26,792	Kwasy Nasycone	35,263
		g	Węglowodany ogółem	213,83	Węglowodany ogółem	260,99	Węglowodany ogółem	257,36	Węglowodany ogółem	212,77	Węglowodany ogółem	213,19
		g	W tym cukry	31,654	W tym cukry	26,854	W tym cukry	29,994	W tym cukry	60,871	W tym cukry	40,618
		g	Błonnik pokarmowy	32,422	Błonnik pokarmowy	25,232	Błonnik pokarmowy	40,532	Błonnik pokarmowy	22,848	Błonnik pokarmowy	16,88
		mg	Sód	2543,7	Sód	3006,9	Sód	2925,4	Sód	1291,3	Sód	402,35

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczycza; 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 Żywności.  
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

WSZELKIE UWAGI DOTYCZĄCE POŚLÓK ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W WYŻURKACH PIELEGIARNIKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
czwartek 09 lipca 2026											
DIETA	Dieta niskocholesterolowa			Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
I	SNIADANIE	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
		Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Pasta z makreli z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z makreli z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g		
		Pasta z makreli z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Pasta z makreli *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g		
		Rzodkiewka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g								
II		Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g	Budyń 250ml *gluten/*mleko/	250g
I	OBIAD	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem koperkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
		Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami b/s 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami b/s 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Kompot	250g
		Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż (dr)180g	180g		
		Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g		
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek			Kalafior gotowany 150g *soja/	150g	Kalafior gotowany 150g *soja/	150g					
I	KOLACJA	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Zupa krem krupnik 500ml *mleko/*seler/	500g
		Pieczeń z indykiem 30g *gluten/	30g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Pasta z pieczeni z indyka 60g *gluten/*jaja/*gorczyca/	60g		
		Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Pomidor 50g	50g	Oliwki czarne 5 szt.	20g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g		
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Oliwki czarne 5 szt.	20g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata rumiankowa	250g		
		Herbata rumiankowa	250g								
II		Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g
kcal		Energia	2486,1	Energia	2240,9	Energia	2223	Energia	2238,1	Energia	2073,1
g		Białko	139,45	Białko	139,15	Białko	135,98	Białko	141,59	Białko	88,08
g		Tłuszcz	89,754	Tłuszcz	72,018	Tłuszcz	74,708	Tłuszcz	99,576	Tłuszcz	77,059
g		Kwasy Nasycone	18,572	Kwasy Nasycone	24,378	Kwasy Nasycone	24,338	Kwasy Nasycone	21,346	Kwasy Nasycone	45,298
g		Węglowodany ogółem	265,85	Węglowodany ogółem	252,54	Węglowodany ogółem	239,36	Węglowodany ogółem	226	Węglowodany ogółem	251,77
g		W tym cukry	39,085	W tym cukry	44,751	W tym cukry	43,361	W tym cukry	44,796	W tym cukry	71,616
g		Błonnik pokarmowy	39,694	Błonnik pokarmowy	26,995	Błonnik pokarmowy	33,535	Błonnik pokarmowy	18,213	Błonnik pokarmowy	19,318
mg		Sód	4108,5	Sód	2941,7	Sód	3162,7	Sód	2090,7	Sód	505,82

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

WSZELKIE UWAGI DOTYCZĄCE POŚLÓWKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W WYŻURKACH PIELEGIARNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek 10 lipca 2026

DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata		
I SNIADANIE	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g	
	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g			
	Parówki cielece 3 szt. *gorczyca/	90g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g			
	Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g			
	Rzodkiewka 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g			
	Pomidor 50g	50g					Herbata z cytryną	250g			
	Margaryna 10g	10g									
	Herbata z cytryną	250g									
II	Banan 1szt.	120g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g	Kisiel 250ml	250g	
OBIAD	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krem krupnik 500ml *mleko/*seler/	500g	
	Ryba soule 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soule b/s 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soule b/s 100g *gluten/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g			
	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g			
	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana al dente 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g			
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g			
Podliczonek		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g						
Kolejacja	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Zupa krem koperkowy 500ml *mleko/*seler/	500g	
	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa dializowana 200g *jaja/	200g	Salatka jarzynowa dializowana 200g *jaja/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Herbata miętowa	250g	
	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g			
	Margaryna 10g	10g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata miętowa	250g					Herbata miętowa	250g			
III	Kanapka razowa z kielbasa krotoszyńską 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	
kcal		Energia	2234.8	Energia	2300.2	Energia	2213	Energia	2135.1	Energia	2181.5
g		Białko	95.233	Białko	130.47	Białko	124.95	Białko	93.795	Białko	100.24
g		Tłuszcz	83.997	Tłuszcz	69.311	Tłuszcz	69.271	Tłuszcz	80.991	Tłuszcz	95.146
g		Kwasy Nasycone	13.97	Kwasy Nasycone	21.414	Kwasy Nasycone	21.294	Kwasy Nasycone	19.004	Kwasy Nasycone	44.089
g		Węglowodany ogółem	260.53	Węglowodany ogółem	275.16	Węglowodany ogółem	249.28	Węglowodany ogółem	249.24	Węglowodany ogółem	230.42
g		W tym cukry	30.175	W tym cukry	43.346	W tym cukry	44.426	W tym cukry	48.66	W tym cukry	50.311
g		Błonnik pokarmowy	34.372	Błonnik pokarmowy	41.338	Błonnik pokarmowy	50.898	Błonnik pokarmowy	20.449	Błonnik pokarmowy	19.703
mg		Sód	2081.3	Sód	2731	Sód	2079.4	Sód	871.46	Sód	433.66

**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 POSIŁKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELĘGNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
sobota 11 lipca 2026												
DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata			
I	SNIADANIE	Kefir szt. *mleko/	200g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zupa krem szpinakowy z zacierką 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g	
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Herbata z cytryną	250g	
		Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Pasta z szynki wiejskiej 60g *jaja/*gorczyca/	60g			
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g			
		Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g			
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g			
		Herbata z cytryną	250g									
II		Kanapka razowa z szynką wiejską 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	
I	OBIAD	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g	
		Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Kompot	250g	
		Kasza gryczana 150g	150g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Kasza jęczmienna 180g	180g			
		Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Brokuł gotowany b/s 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany rozdrobniony 150g	150g			
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g			
Podwieczorek			Brokuł gotowany 150g	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g						
I	KOLACJA	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g	
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Herbata owocowa	250g	
		Papryka 50g	50g	Roszonka	10g	Papryka 50g	50g	Dżem 2 szt.	50g			
		Roszonka	10g	masło 10g *mleko/	10g	Roszonka	10g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g			
		Margaryna 10g	10g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
		Herbata owocowa	250g			Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g			
II		Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Skyr szt. *mleko/	140g	
		kcal	Energia	2063,1	Energia	1998,5	Energia	2042,1	Energia	2014,9	Energia	2035,1
		g	Białko	133,07	Białko	161,48	Białko	157,09	Białko	120,92	Białko	117,79
		g	Tłuszcz	79,85	Tłuszcz	63,58	Tłuszcz	68,24	Tłuszcz	64,4	Tłuszcz	87,927
		g	Kwasy Nasycone	10,314	Kwasy Nasycone	19,686	Kwasy Nasycone	22,406	Kwasy Nasycone	22,671	Kwasy Nasycone	35,974
		g	Węglowodany ogółem	229,4	Węglowodany ogółem	230,77	Węglowodany ogółem	225,35	Węglowodany ogółem	232,69	Węglowodany ogółem	231,43
		g	W tym cukry	24,733	W tym cukry	20,968	W tym cukry	23,529	W tym cukry	61,213	W tym cukry	55,304
		g	Błonnik pokarmowy	34,098	Błonnik pokarmowy	28,113	Błonnik pokarmowy	41,678	Błonnik pokarmowy	22,423	Błonnik pokarmowy	23,213
		mg	Sód	1901	Sód	2511,1	Sód	2063,1	Sód	744,03	Sód	487,82

**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 POŚLÓWKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELEGIARNIKICH.



Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 13 lipca 2026

DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata			
I	SNIADANIE	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g	
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g			
		Polewica sopocka 60g *soja/	60g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Pasta z polewicy sopockiej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g			
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Miód 1 szt.	25g			
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g			
		Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g			
		Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g			
II	OBIAD	Kanapka razowa z pastą jajeczną 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g	Skyr 1 szt. *mleko/	140g	
Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/		350g	Zupa kalafiorowa (g) b/s 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) b/s 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa 500ml *soja/*mleko/*seler/	500g		
Bitka schabowa duszona 100g *gluten/		100g	Bitka schabowa duszona b/s 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona b/s 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g				
Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/		80g	Sos własny b/s 80g	80g	Sos własny b/s 80g	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g				
Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/		180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g				
Fasolka szparagowa gotowana 150g		150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g				
Kompot		250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g				
Podwieczorek		Skyr szt. *mleko/	140g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g			Kisiel 250ml	250g	
Kolejca	I	Makaron pełnoziarnisty z truskawkami i twarogiem *gluten/*seler/*mleko/	350g	Makaron pszenny z twarogiem d 350g *gluten/+soja/*mleko/	300g	Makaron pełnoziarnisty z twarogiem d 350g *gluten/+soja/*mleko/	300g	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/+soja/*mleko/	350g	Zupa kalafiorowa 500ml *soja/*mleko/*seler/	500g	
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g			
II		Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	
		kcal	Energia	2508,3	Energia	2118,7	Energia	2255,3	Energia	2211,5	Energia	2080,5
		g	Białko	176,11	Białko	126,48	Białko	148,5	Białko	130	Białko	88,065
		g	Tłuszcz	84,918	Tłuszcz	48,707	Tłuszcz	57,322	Tłuszcz	57,123	Tłuszcz	86,206
		g	Kwasy Nasycone	13,45	Kwasy Nasycone	13,926	Kwasy Nasycone	18,386	Kwasy Nasycone	15,884	Kwasy Nasycone	43,287
		g	Węglowodany ogółem	279,96	Węglowodany ogółem	281,6	Węglowodany ogółem	268,69	Węglowodany ogółem	281,7	Węglowodany ogółem	270,66
		g	W tym cukry	34,202	W tym cukry	69,098	W tym cukry	66,843	W tym cukry	85,937	W tym cukry	99,858
		g	Błonnik pokarmowy	41,883	Błonnik pokarmowy	32,504	Błonnik pokarmowy	40,054	Błonnik pokarmowy	31,448	Błonnik pokarmowy	32,343
		mg	Sód	2328,2	Sód	2361,9	Sód	2171	Sód	1809,3	Sód	1145,8

**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. juben  
 (\*) 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 PIELEŃNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
wtorek 14 lipca 2026												
DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata			
I	SNIADANIE	Skyr szt. *mleko/	140g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zupa krem brokułowa 500ml *mleko/*seler/	500g	
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Jajecznica z białek na parze *jaja/	100g	Jajecznica z białek na parze *jaja/	100g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g			
		Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Jajecznica na parze *jaja/	100g			
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g			
		Papryka 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g			
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g			
		Herbata z cytryną	250g									
II		Kefir szt. *mleko/	200g	Kanapka pszenna z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g	Budyń 250ml *gluten/*mleko/	250g	
I	OBIAD	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Krem z białych warzyw 500ml *mleko/*seler/	500g	
		Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony b/s 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony b/s 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g			
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g			
		Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g			
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g			
Podwieczorek			Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g						
I	KOLACJA	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Krem z białych warzyw 500ml *mleko/*seler/	500g	
		Szynka z piersi indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Pasta z piersi indyka 60g *jaja/*gorczyca/	60g			
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z oliwą	60g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g			
		Oliwki zielone 5 szt.	20g	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									
II		Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	
		kcal	Energia	2235,7	Energia	2264,8	Energia	2267,9	Energia	1935,4	Energia	2068,3
			Białko	126,77	Białko	121,71	Białko	117,94	Białko	113,12	Białko	77,688
			Tłuszcz	102,04	Tłuszcz	84,358	Tłuszcz	84,913	Tłuszcz	86,057	Tłuszcz	78,921
			Kwasy Nasycone	27,979	Kwasy Nasycone	41,977	Kwasy Nasycone	41,962	Kwasy Nasycone	36,457	Kwasy Nasycone	48,371
			Węglowodany ogółem	225,6	Węglowodany ogółem	248,66	Węglowodany ogółem	239,54	Węglowodany ogółem	201,98	Węglowodany ogółem	257,56
			W tym cukry	28,437	W tym cukry	24,563	W tym cukry	26,379	W tym cukry	50,973	W tym cukry	68,526
			Błonnik pokarmowy	32,833	Błonnik pokarmowy	24,573	Błonnik pokarmowy	38,368	Błonnik pokarmowy	19,725	Błonnik pokarmowy	21,379
			Sód	2893,1	Sód	2983,9	Sód	2490,9	Sód	1222,4	Sód	446,64

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin  
 (\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane  
 W uzasadnionych przypadkach 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 zyczeniu u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.  
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

WSZELKIE UWAGI DOTYCZĄCE POŚLÓK ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W WYŻURKACH PIELEGIARNIKICH.



Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
czwartek 16 lipca 2026												
DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata			
I	SNIADANIE	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Ryż na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zupa krem jarzynowy 500ml	500g	
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g			
		Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Pasta z piersi indyka 60g *jaja/*gorczyca/	60g			
		Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g			
		Rzodkiewka 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g			
		Pomidor 50g	50g					Herbata z cytryną	250g			
		Margaryna 10g	10g									
		Herbata z cytryną	250g									
II		Jabłko 1szt.	180g	Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	
I	OBIAD	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krem jarzynowy 500ml	500g	
		Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy(d) b/s 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy(d) b/s 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g			
		Kasza pęczak (g) 150g	150g	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g			
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g			
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g			
Podwieczorek			Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g			Kisiel 250ml	250g		
I	KOLACJA	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Zupa krem ogórkowy 500ml *gluten/*soja/*seler/	500g	
		Salatka z kapusty pekińskiej z fasolką edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Salatka z kapusty pekińskiej z kurczakiem i ogórkiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Salatka z kapusty pekińskiej z kurczakiem i ogórkiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Salatka z kapusty pekińskiej z kurczakiem i pomidorem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g			
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
		Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g			
II		Kanapka razowa z polędwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	
		kcal	Energia	2123,8	Energia	2224,7	Energia	2375	Energia	2144,5	Energia	1924,6
			Białko	110,05	Białko	146,05	Białko	167,62	Białko	133,37	Białko	110,34
			Tłuszcz	78,248	Tłuszcz	66,804	Tłuszcz	75,697	Tłuszcz	75,1	Tłuszcz	57,807
			Kwasy Nasycone	14,996	Kwasy Nasycone	24,501	Kwasy Nasycone	28,999	Kwasy Nasycone	24,45	Kwasy Nasycone	22,919
			Węglowodany ogółem	235,29	Węglowodany ogółem	254,29	Węglowodany ogółem	243,19	Węglowodany ogółem	223,87	Węglowodany ogółem	241,48
			W tym cukry	38,278	W tym cukry	26,639	W tym cukry	26,034	W tym cukry	47,235	W tym cukry	56,641
			Błonnik pokarmowy	36,001	Błonnik pokarmowy	34,101	Błonnik pokarmowy	45,664	Błonnik pokarmowy	24,827	Błonnik pokarmowy	21,517
			Sód	1702,2	Sód	2343,6	Sód	2081,7	Sód	1283,6	Sód	415,63

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

WSZELKIE UWAGI DOTYCZĄCE POŚLÓWKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W WYŻURKACH PIELEGIARNIKICH.