

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
		DZIAŁ ŻYWIENIA										
		piątek 17 lipca 2026										
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa		
I	SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Bulka razowa 70g *gluten/	70g	Bulka razowa 70g *gluten/	70g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Pasta z jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	
		Margaryna 10g	10g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Marchewka mini gotowana 50g	50g	
		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		Jabłko pieczone 1szt.	180g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g			Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g			
	OBIAD	Zupa brokułowa (g) 350ml *seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *seler/	350g	
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	
		Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 100g	100g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 180g	180g	
		Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
Podwieszzonek												
I	KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Twaróg 50g *mleko/	100g	Twaróg 50g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	
		Dżem 2 szt.	50g	Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Dżem 1 szt.	25g	
		Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	
		Pomidor 50g	50g	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	Herbata owocowa	250g	
		Margaryna 10g	10g									
II		Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	
kcal	Energia	2191,2	Energia	2164,6	Energia	1483,2	Energia	1684,2	Energia	2337,7		
g	Białko	49,42	Białko	120,82	Białko	84,774	Białko	100,64	Białko	130,79		
g	Tłuszcz	101,78	Tłuszcz	84,997	Tłuszcz	60,57	Tłuszcz	65,79	Tłuszcz	93,247		
g	Kwasy Nasycone	36,97	Kwasy Nasycone	21,1	Kwasy Nasycone	17,752	Kwasy Nasycone	17,775	Kwasy Nasycone	26,192		
g	Węglowodany ogółem	254,7	Węglowodany ogółem	225,35	Węglowodany ogółem	144,66	Węglowodany ogółem	167,46	Węglowodany ogółem	238,41		
g	W tym cukry	60,415	W tym cukry	39,585	W tym cukry	26,701	W tym cukry	28,231	W tym cukry	37,89		
g	Błonnik pokarmowy	32,069	Błonnik pokarmowy	21,169	Błonnik pokarmowy	23,082	Błonnik pokarmowy	23,442	Błonnik pokarmowy	23,779		
mg	Sód	198,36	Sód	1796,1	Sód	1147	Sód	1262,2	Sód	1877,4		

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 Żywności.
 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. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwuliternik siarki; 13. kubin (*) Produkt zawiera wskazany alergen; (x) produkt może zawierać wskazany alergen. Spisowo przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane

W uzasadnionych przypadkach zaszereżymy możliwość wyznaczenia wartości 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 sporządził: przez dietetyka - mgr Klaudia Sawko

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

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
		DZIAŁ ŻYWIENIA										
		niedziela 19 lipca 2026										
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa		
SNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sozamu/	100g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	
		Pomidor bez skóry 100g	100g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 30g *gluten/	30g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	
		Margaryna 10g	10g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	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			
	II	Jabłko 1szt.	180g	Serek wiejski 1 szt.	200g							
OBIAD	I	Rosół z makaronem (g) (nb) 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	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	
		Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 1 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	
		Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 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	
Podwieczorek	I											
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sozamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	
		Wędlina wegetariańska 30g	30g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Kiełbaski śniadaniowe (g) 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/	50g	Kiełbaski śniadaniowe (g) 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/	50g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Parówki cielęce (g) 2 szt. *gorczyca/	60g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	
		Pomidor 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	
		Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Herbata owocowa	250g	
		Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
		Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g			
				Herbata owocowa	250g							
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/	150g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/	150g	
kcal	Energia	1939,8	Energia	2599,8	Energia	1500,9	Energia	1725,7	Energia	2090,8		
g	Białko	43,445	Białko	130,81	Białko	72,556	Białko	96,486	Białko	125,14		
g	Tłuszcz	98,868	Tłuszcz	129,38	Tłuszcz	75,962	Tłuszcz	89,912	Tłuszcz	76,342		
g	Kwasy Nasycone	55,239	Kwasy Nasycone	48,449	Kwasy Nasycone	23,311	Kwasy Nasycone	27,948	Kwasy Nasycone	24,231		
g	Węglowodany ogółem	202,06	Węglowodany ogółem	220,95	Węglowodany ogółem	121,92	Węglowodany ogółem	122,49	Węglowodany ogółem	217,92		
g	W tym cukry	56,91	W tym cukry	58,539	W tym cukry	35,639	W tym cukry	35,939	W tym cukry	56,896		
g	Błonnik pokarmowy	27,914	Błonnik pokarmowy	22,863	Błonnik pokarmowy	22,138	Błonnik pokarmowy	22,138	Błonnik pokarmowy	25,859		
mg	Sód	130,91	Sód	2392,5	Sód	1121,8	Sód	1217,4	Sód	2302,5		

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

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		poniedziałek 20 lipca 2026									
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
SNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sozamu/	100g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Salata 30g	30g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g
		Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	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		
	II	Kisiel 250ml	250g	Kefir szt. *mleko/	200g			Kefir szt. *mleko/	200g		
OBIAD	I	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	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g
		Ratatuj duszone z ciecierzycą 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g
		Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza pęczak (g) 100g	100g	Kasza pęczak (g) 100g	100g	Kasza bulgur gotowana (dr) 180g *gluten/	180g
		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	Banan 1szt.	120g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek											
KOLACJA	I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Pasztet 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
		Pomidor 100g	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Herbata miętowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
				Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g
	II	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g
kcal	Energia	2087	Energia	2196,5	Energia	1568,7	Energia	1820,5	Energia	2095,6	
g	Białko	47,027	Białko	125,4	Białko	93,357	Białko	103,62	Białko	115,07	
g	Tłuszcz	77,901	Tłuszcz	63,971	Tłuszcz	49,376	Tłuszcz	54,276	Tłuszcz	59,721	
g	Kwasy Nasycone	35,663	Kwasy Nasycone	24,49	Kwasy Nasycone	17,825	Kwasy Nasycone	20,405	Kwasy Nasycone	25,48	
g	Węglowodany ogółem	292,21	Węglowodany ogółem	277,85	Węglowodany ogółem	181,53	Węglowodany ogółem	220,93	Węglowodany ogółem	268,17	
g	W tym cukry	56,843	W tym cukry	63,058	W tym cukry	18,668	W tym cukry	27,568	W tym cukry	61,208	
g	Błonnik pokarmowy	28,075	Błonnik pokarmowy	25,255	Błonnik pokarmowy	28,8	Błonnik pokarmowy	33,36	Błonnik pokarmowy	30,655	
mg	Sód	969,7	Sód	2405,3	Sód	1799,5	Sód	2235,5	Sód	2375,7	

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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wykaz alergien¹: 1. gluten; 2. skorupki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seiler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwulitnec jaskr; 13. lubin (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Spokojną przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane

W uzasadnionych przypadkach zastępiamy możliwość wymowy zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dla kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.

Jadłospis sporządził: przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie																																																																																																			
DZIAŁ ŻYWIENIA																																																																																																			
czwartek 23 lipca 2026																																																																																																			
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa																																																																																									
SNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Kefir szt. *mleko/	200g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g																																																																																								
		Parówki wegetariańskie (g) 2 szt. *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Parówki z indyka (g) 1 szt.	35g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g																																																																																								
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą	50g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Ketchup 1 szt.	1g	Parówki z indyka (g) 2 szt.	70g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g																																																																																								
		Margaryna 10g	10g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Mix sałat z oliwą	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g																																																																																								
		Herbata z cytryną	250g	Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																								
				Mix sałat z pomidorkami i oliwą	50g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g																																																																																								
				masło 10g *mleko/	10g			Herbata z cytryną	250g																																																																																										
				Herbata z cytryną	250g																																																																																														
	II																																																																																																		
OBIAD		Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml	350g																																																																																								
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g																																																																																								
		Sos własny (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Kasza gryczana (g) 100g	150g	Kasza gryczana (g) 100g	150g	Sos własny (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g																																																																																								
		Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g																																																																																								
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Tarte buraczki 150g	150g																																																																																								
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g					Kompot 250ml	250g																																																																																								
Podwieczorek				Skyr szt. *mleko/	140g																																																																																														
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Salatka z ciemnym makaronem z kurczakiem i warzywami *gluten/+soja/*gorczyca/	250g	Salatka z ciemnym makaronem z kurczakiem i warzywami *gluten/+soja/*gorczyca/	250g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g																																																																																								
		Salatka z makaronem orzo z soczewicą i warzywami vege *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka z makaronem, kurczakiem i warzywami *gluten/	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Salatka z makaronem orzo, kurczakiem i warzywami *gluten/	250g																																																																																								
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g					masło 10g *mleko/	10g																																																																																								
		Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g					Herbata malinowa	250g																																																																																								
		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g					Banan 1szt.	120g																																																																																								
	=	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g																																																																																								
<table><tr><td>kcal</td><td>Energia</td><td>2326,2</td><td>Energia</td><td>2673,9</td><td>Energia</td><td>1593,1</td><td>Energia</td><td>1736,4</td><td>Energia</td><td>2173,7</td></tr><tr><td>g</td><td>Białko</td><td>63,657</td><td>Białko</td><td>148,53</td><td>Białko</td><td>95,813</td><td>Białko</td><td>105,14</td><td>Białko</td><td>106,59</td></tr><tr><td>g</td><td>Tłuszcz</td><td>92,926</td><td>Tłuszcz</td><td>107,24</td><td>Tłuszcz</td><td>62,632</td><td>Tłuszcz</td><td>70,082</td><td>Tłuszcz</td><td>69,428</td></tr><tr><td>g</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>16,878</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>29,85</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>16,069</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>20,009</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>25,13</td></tr><tr><td>g</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>295,46</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>316,85</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>156,52</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>166,34</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>281,26</td></tr><tr><td>g</td><td>W tym cukry</td><td>43,736</td><td>W tym cukry</td><td>42,192</td><td>W tym cukry</td><td>12,591</td><td>W tym cukry</td><td>21,691</td><td>W tym cukry</td><td>53,048</td></tr><tr><td>g</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>42,908</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>24,066</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>19,001</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>19,601</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>26,102</td></tr><tr><td>mg</td><td>Sód</td><td>265,38</td><td>Sód</td><td>1938,4</td><td>Sód</td><td>746,03</td><td>Sód</td><td>776,53</td><td>Sód</td><td>1411,1</td></tr></table>												kcal	Energia	2326,2	Energia	2673,9	Energia	1593,1	Energia	1736,4	Energia	2173,7	g	Białko	63,657	Białko	148,53	Białko	95,813	Białko	105,14	Białko	106,59	g	Tłuszcz	92,926	Tłuszcz	107,24	Tłuszcz	62,632	Tłuszcz	70,082	Tłuszcz	69,428	g	Kwasy Nasycone	16,878	Kwasy Nasycone	29,85	Kwasy Nasycone	16,069	Kwasy Nasycone	20,009	Kwasy Nasycone	25,13	g	Węglowodany ogółem	295,46	Węglowodany ogółem	316,85	Węglowodany ogółem	156,52	Węglowodany ogółem	166,34	Węglowodany ogółem	281,26	g	W tym cukry	43,736	W tym cukry	42,192	W tym cukry	12,591	W tym cukry	21,691	W tym cukry	53,048	g	Blonnik pokarmowy	42,908	Blonnik pokarmowy	24,066	Blonnik pokarmowy	19,001	Blonnik pokarmowy	19,601	Blonnik pokarmowy	26,102	mg	Sód	265,38	Sód	1938,4	Sód	746,03	Sód	776,53	Sód	1411,1
kcal	Energia	2326,2	Energia	2673,9	Energia	1593,1	Energia	1736,4	Energia	2173,7																																																																																									
g	Białko	63,657	Białko	148,53	Białko	95,813	Białko	105,14	Białko	106,59																																																																																									
g	Tłuszcz	92,926	Tłuszcz	107,24	Tłuszcz	62,632	Tłuszcz	70,082	Tłuszcz	69,428																																																																																									
g	Kwasy Nasycone	16,878	Kwasy Nasycone	29,85	Kwasy Nasycone	16,069	Kwasy Nasycone	20,009	Kwasy Nasycone	25,13																																																																																									
g	Węglowodany ogółem	295,46	Węglowodany ogółem	316,85	Węglowodany ogółem	156,52	Węglowodany ogółem	166,34	Węglowodany ogółem	281,26																																																																																									
g	W tym cukry	43,736	W tym cukry	42,192	W tym cukry	12,591	W tym cukry	21,691	W tym cukry	53,048																																																																																									
g	Blonnik pokarmowy	42,908	Blonnik pokarmowy	24,066	Blonnik pokarmowy	19,001	Blonnik pokarmowy	19,601	Blonnik pokarmowy	26,102																																																																																									
mg	Sód	265,38	Sód	1938,4	Sód	746,03	Sód	776,53	Sód	1411,1																																																																																									

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		piątek 24 lipca 2026									
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
SNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Pomidor 100g	100g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Szynka dębowa wieprzowa 60g	60g	Szynka dębowa wieprzowa 60g	60g	Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g
		Margaryna 10g	10g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g
		Herbata z cytryną	250g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
				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							Jabłko 1szt.	180g		
OBIAŁ	I	Zupa żurek (g) b/m 350ml *seler/	350g	Zupa żurek (g) 350ml *seler/	350g	Zupa żurek (g) 350ml *seler/	350g	Zupa żurek (g) 350ml *seler/	350g	Zupa żurek (g) 350ml *seler/	350g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	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	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 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
Podwieczorek			Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g							
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 50g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
		Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Miód 1 szt.	25g
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Dynia gotowana 50g	50g
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g					Herbata owocowa	250g
	=	Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	150g
kcal	Energia	1953,9	Energia	2433	Energia	1475,5	Energia	1783,3	Energia	2311,9	
g	Białko	50,088	Białko	136,6	Białko	91,901	Białko	105,63	Białko	115,57	
g	Tłuszcz	81,931	Tłuszcz	79,541	Tłuszcz	45,521	Tłuszcz	49,491	Tłuszcz	76,546	
g	Kwasy Nasycone	35,727	Kwasy Nasycone	34,357	Kwasy Nasycone	14,198	Kwasy Nasycone	14,45	Kwasy Nasycone	34,452	
g	Węglowodany ogółem	238,61	Węglowodany ogółem	284,69	Węglowodany ogółem	163,58	Węglowodany ogółem	213,61	Węglowodany ogółem	280,1	
g	W tym cukry	58,982	W tym cukry	74,321	W tym cukry	41,086	W tym cukry	59,446	W tym cukry	75,836	
g	Blonnik pokarmowy	28,853	Blonnik pokarmowy	24,729	Blonnik pokarmowy	22,874	Blonnik pokarmowy	31,034	Blonnik pokarmowy	28,349	
mg	Sód	183,33	Sód	2060,9	Sód	893,85	Sód	1279,4	Sód	1982,6	

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 wartością odżywczą. 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 WYŻURKACH PIELEGNIARSKICH.

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		sobota 25 lipca 2026									
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
SNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzeczy/	300g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzeczy/	300g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Salata 30g	30g	Schab na soli morskiej 60g	60g	Schab na soli morskiej 60g	60g	Schab na soli morskiej 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
		Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	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		
	II			Kefir szt. *mleko/	200g			Kefir szt. *mleko/	200g		
OBIAD	I	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g
		Warzywa duszone z ciecierzycą w sosie śmietankowym *mleko/	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką (d) *mleko/	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem (d)	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem (d)	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką (d) *mleko/	250g
		Ryż al dente (g) 180g	180g	Ryż al dente (g) 180g	180g	Ryż al dente (g) 100g	100g	Ryż al dente (g) 100g	100g	Ryż al dente (g) 180g	180g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
		Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g					Banan 1szt.	120g
Podwieczorek											
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Pomidor 100g	100g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		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
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g
kcal	Energia	2066,8	Energia	2353,8	Energia	1439,1	Energia	1690,9	Energia	2138,3	
g	Białko	44,33	Białko	112,6	Białko	94,447	Białko	104,71	Białko	128,51	
g	Tłuszcz	87,413	Tłuszcz	79,745	Tłuszcz	60,8	Tłuszcz	65,7	Tłuszcz	65,865	
g	Kwasy Nasycone	23,065	Kwasy Nasycone	23,918	Kwasy Nasycone	13,626	Kwasy Nasycone	16,206	Kwasy Nasycone	24,101	
g	Węglowodany ogółem	233,71	Węglowodany ogółem	263,59	Węglowodany ogółem	120,79	Węglowodany ogółem	160,19	Węglowodany ogółem	254,68	
g	W tym cukry	53,866	W tym cukry	68,379	W tym cukry	27,721	W tym cukry	36,621	W tym cukry	59,445	
g	Blonnik pokarmowy	30,229	Blonnik pokarmowy	28,808	Blonnik pokarmowy	21,028	Blonnik pokarmowy	25,588	Blonnik pokarmowy	26,123	
mg	Sód	170,32	Sód	2343	Sód	1238,1	Sód	1674,1	Sód	2407,7	

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. 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 Żywnienia.
 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 26 lipca 2026											
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
I	SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Pomidor 50g	50g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g
		Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	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				Serek wiejski 1 szt.	200g			Serek wiejski 1 szt.	200g		
I	OBIAD	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Pieczeń z szynki (p) 100g *jaja/	100g	Pieczeń z szynki (p) 100g *jaja/	100g	Pieczeń z szynki (p) 100g *jaja/	100g	Pieczeń z szynki (p) 100g *jaja/	100g
		Sos pomidorowy BM 80g *gluten/*seler/	80g	Sos pieczeniowy (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g	Sos pieczeniowy (g) 80g *gluten/*seler/	80g
		Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
		Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g					Kompot 250ml	250g
Podwieczorek											
I	KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Parówki wegetariańskie (g) 2 szt. *gluten/	100g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Domowa wędlina z kurczaka 30g	30g	Domowa wędlina z kurczaka 30g	30g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Dynia gotowana 50g	50g
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g
		II		Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g
kcal	Energia	2051	Energia	2399,2	Energia	1494,1	Energia	1764	Energia	1924,4	
g	Białko	63,89	Białko	133,5	Białko	110,06	Białko	133,89	Białko	108,76	
g	Tłuszcz	97,094	Tłuszcz	100,82	Tłuszcz	78,303	Tłuszcz	88,753	Tłuszcz	55,866	
g	Kwasy Nasycone	33,236	Kwasy Nasycone	30,489	Kwasy Nasycone	20,613	Kwasy Nasycone	20,703	Kwasy Nasycone	25,277	
g	Węglowodany ogółem	215,26	Węglowodany ogółem	236,5	Węglowodany ogółem	119,12	Węglowodany ogółem	138,12	Węglowodany ogółem	241,08	
g	W tym cukry	38,11	W tym cukry	45,762	W tym cukry	30,671	W tym cukry	35,121	W tym cukry	48,062	
g	Błonnik pokarmowy	43,286	Błonnik pokarmowy	26,926	Błonnik pokarmowy	22,616	Błonnik pokarmowy	24,896	Błonnik pokarmowy	26,749	
mg	Sód	372,06	Sód	2466,8	Sód	1222,4	Sód	1542,4	Sód	2280,8	

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 Żywnia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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