Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
środa 04 listopada 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		Dieta ubogoresztkowa	
ŚNIADANIE	I		Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym (g) 300ml	300g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g
			Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	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	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
			Jajecznica ze szczypiorkiem (s) *jaja/	100g	Jajecznica na parze *jaja/	100g	Pomidor 50g	50g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Jajecznica na parze *jaja/	100g
			Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Papryka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
			Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g
			masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g
			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		
OBIAD			Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem razowym (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) (nb) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 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	Kotlet mielony drobiowy (p)100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g
			Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
			Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	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 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	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
			Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Wędlina wegańska 90g	90g	Szynka z piersi indyka 60g	60g
			Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Rzodkiewka 50g	50g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g
			Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Sałata 30g	30g	Dynia gotowana 50g	50g
			Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Margaryna 10g	10g	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	Herbata rumiankowa	250g				
	II		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Sałatka z warzywami (cc)	150g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g

kcal	Energia	2127,8	Energia	2051,8	Energia	2128,6	Energia	2233,9	Energia	1949
g	Białko	123,57	Białko	121,95	Białko	134,52	Białko	55,053	Białko	118,44
g	Tłuszcz	73,982	Tłuszcz	73,196	Tłuszcz	83,29	Tłuszcz	95,724	Tłuszcz	71,536
g	Kwasy Nasycone	24,059	Kwasy Nasycone	23,999	Kwasy Nasycone	28,73	Kwasy Nasycone	51,614	Kwasy Nasycone	23,726
g	Węglowodany ogółem	233,2	Węglowodany ogółem	220,46	Węglowodany ogółem	199,08	Węglowodany ogółem	275,24	Węglowodany ogółem	201,1
g	W tym cukry	44,789	W tym cukry	45,945	W tym cukry	22,589	W tym cukry	52,806	W tym cukry	43,435
g	Błonnik pokarmowy	30,673	Błonnik pokarmowy	24,093	Błonnik pokarmowy	36,041	Błonnik pokarmowy	36,029	Błonnik pokarmowy	26
mg	Sód	2636,7	Sód	2600,6	Sód	2910,4	Sód	1447,4	Sód	2813

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek 05 listopada 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		Dieta ubogoresztkowa	
ŚNIADANIE	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	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	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	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		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	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	masło 10g *mleko/	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	Herbata z cytryną	250g		
	II	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Mandarynka 2szt.	130g	Mus owocowy 1szt.	100g		
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
		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	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) 150g	150g	Kasza gryczana (g) 180g	180g	Sos własny (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g
		Kasza gryczana (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						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	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
		Sałatka z makaronem orzo, kurczakiem, soczewicą i warzywami *gluten/*gorczyca/	250g	Sałatka z makaronem orzo, kurczakiem i warzywami *gluten/	250g	Sałatka z ciemnym makaronem, kurczakiem i warzywami *gluten/+soja/*gorczyca/	250g	Sałatka z makaronem orzo z soczewicą i warzywami vege *gluten/*gorczyca/	250g	Sałatka z makaronem orzo, kurczakiem i warzywami *gluten/	250g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g
		Mandarynka 2szt.	130g	Banan 1szt.	120g	Skyr szt. *mleko/	140g	Mandarynka 2szt.	130g	Banan 1szt.	120g
	II	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Sałatka z warzywami (cc)	150g	Mus owocowy 1szt.	100g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g

kcal	Energia	2509,5	Energia	2402,5	Energia	2421,8	Energia	2416,9	Energia	2174
g	Białko	139,45	Białko	111,46	Białko	143,31	Białko	74,027	Białko	106,59
g	Tłuszcz	86,223	Tłuszcz	86,713	Tłuszcz	102,63	Tłuszcz	90,172	Tłuszcz	69,428
g	Kwasy Nasycone	27,899	Kwasy Nasycone	27,96	Kwasy Nasycone	29,659	Kwasy Nasycone	16,234	Kwasy Nasycone	25,13
g	Węglowodany ogółem	287,29	Węglowodany ogółem	293,9	Węglowodany ogółem	258,89	Węglowodany ogółem	308,91	Węglowodany ogółem	281,26
g	W tym cukry	45,772	W tym cukry	45,372	W tym cukry	38,936	W tym cukry	56,304	W tym cukry	53,048
g	Błonnik pokarmowy	28,75	Błonnik pokarmowy	22,506	Błonnik pokarmowy	35,096	Błonnik pokarmowy	51,788	Błonnik pokarmowy	26,102
mg	Sód	1503,8	Sód	1397,2	Sód	1645,1	Sód	1358	Sód	1411

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
piątek 06 listopada 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		Dieta ubogoresztkowa	
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	Ryż na mleku 300ml *mleko/	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	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g	Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g	Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Rzodkiewka 50g	50g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g
		Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	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			Herbata z cytryną	250g				
	II	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g		
OBIAD		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	Zupa żurek (g) 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	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	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						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	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Wędlina wegańska 90g	90g	Twaróg 100g *mleko/	100g
		Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Pomidor 100g	100g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 100g	100g	Dynia gotowana 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g			Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
	II	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	150g	Sałatka z warzywami (cc)	150g	Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	150g

kcal	Energia	2578	Energia	2380	Energia	2289	Energia	2382	Energia	2312
g	Białko	116,12	Białko	116,12	Białko	116,72	Białko	62,743	Białko	115,57
g	Tłuszcz	86,141	Tłuszcz	77,221	Tłuszcz	92,611	Tłuszcz	89,871	Tłuszcz	76,546
g	Kwasy Nasycone	35,444	Kwasy Nasycone	34,589	Kwasy Nasycone	31,572	Kwasy Nasycone	36,634	Kwasy Nasycone	34,452
g	Węglowodany ogółem	321,55	Węglowodany ogółem	295	Węglowodany ogółem	230,76	Węglowodany ogółem	311,43	Węglowodany ogółem	280,1
g	W tym cukry	87,371	W tym cukry	90,641	W tym cukry	39,226	W tym cukry	75,347	W tym cukry	75,836
g	Błonnik pokarmowy	32,299	Błonnik pokarmowy	28,329	Błonnik pokarmowy	35,244	Błonnik pokarmowy	42,198	Błonnik pokarmowy	28,349
mg	Sód	1993	Sód	1915	Sód	1517	Sód	1814	Sód	1983

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
sobota 07 listopada 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		Dieta ubogoresztkowa	
SNIADANIE	I	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Musli na mleku roślinnym (g) *gluten/+orzechy/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	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	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Schab na soli morskiej 60g	60g	Schab na soli morskiej 60g	60g	Schab na soli morskiej 60g	60g	Wędlina wegańska 90g	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
		Ogórek 50g	50g	Sałata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
		Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g
		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	Herbata z cytryną	250g		
	II	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Banan 1szt.	120g		
OBIAD		Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g
		Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem (d)	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką (d) *mleko/	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem (d)	250g	Warzywa duszone z ciecierzycą w wegańskim sosie	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) 150g	150g	Ryż al dente (g) 180g	180g	Ryż al dente (g) 180g	180g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
		Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g
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	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Papryka 50g	50g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g
		Papryka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Papryka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata rumiankowa	250g
		Herbata rumiankowa	250g			Herbata rumiankowa	250g				
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Sałatka z warzywami (cc)	150g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

kcal	Energia	2332,5	Energia	2247	Energia	2412	Energia	2522	Energia	2138,3
g	Białko	123	Białko	123,09	Białko	134,63	Białko	59,148	Białko	128,51
g	Tłuszcz	74,402	Tłuszcz	74,135	Tłuszcz	87,419	Tłuszcz	86,99	Tłuszcz	65,865
g	Kwasy Nasycone	23,321	Kwasy Nasycone	24,616	Kwasy Nasycone	23,93	Kwasy Nasycone	22,621	Kwasy Nasycone	24,101
g	Węglowodany ogółem	284,69	Węglowodany ogółem	270,76	Węglowodany ogółem	256,29	Węglowodany ogółem	337,61	Węglowodany ogółem	254,68
g	W tym cukry	71,481	W tym cukry	63,944	W tym cukry	46,884	W tym cukry	75,717	W tym cukry	59,445
g	Błonnik pokarmowy	32,133	Błonnik pokarmowy	21,843	Błonnik pokarmowy	39,175	Błonnik pokarmowy	40,333	Błonnik pokarmowy	26,123
mg	Sód	2462	Sód	2329	Sód	2294	Sód	1745	Sód	2408

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.
J adłospis 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

niedziela 08 listopada 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		Dieta ubogoresztkowa	
SNIADANIE	I	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Płatki owsiane na mleku roślinnym (g) 300ml	300g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	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	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Wędlina wegańska 90g	90g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	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	Herbata z cytryną	250g		
	II	Serek wiejski szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Mus owocowy 1szt.	100g		
OBIAD		Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa d/w 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g
		Pieczeń z szynki (p) 100g *jaja/	100g	Pieczeń z szynki (p) 100g *jaja/	100g	Pieczeń z szynki (p) 100g *jaja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Pieczeń z szynki (p) 100g *jaja/	100g
		Sos pieczeniowy (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos pieczeniowy (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Sos pieczeniowy (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos pieczeniowy (g) 80g *gluten/*seler/	80g
		Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Brokuł gotowany 150g	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
		Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Brokuł gotowany 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek						Kanapka razowa z pastą jajeczną 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g				
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	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki wegańskie (g) 2 szt. *gluten/	100g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
		Ogórek 50g	50g	Sałata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Dynia gotowana 50g	50g
		Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata czarna b/c	250g
		Herbata czarna b/c	250g			Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g		
	II	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Sałatka z warzywami (cc)	150g	Kisiel 250ml	250g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g

kcal	Energia	2285	Energia	2197	Energia	2276	Energia	2463	Energia	1924
g	Białko	133,48	Białko	131,71	Białko	150,29	Białko	66,636	Białko	108,76
g	Tłuszcz	80,201	Tłuszcz	79,581	Tłuszcz	98,653	Tłuszcz	102,69	Tłuszcz	55,866
g	Kwasy Nasycone	30,21	Kwasy Nasycone	30,099	Kwasy Nasycone	25,972	Kwasy Nasycone	30,977	Kwasy Nasycone	25,277
g	Węglowodany ogółem	251,27	Węglowodany ogółem	235,64	Węglowodany ogółem	223,26	Węglowodany ogółem	303,51	Węglowodany ogółem	241,08
g	W tym cukry	47,222	W tym cukry	45,422	W tym cukry	28,405	W tym cukry	55,067	W tym cukry	48,062
g	Błonnik pokarmowy	31,789	Błonnik pokarmowy	26,909	Błonnik pokarmowy	38,393	Błonnik pokarmowy	47,704	Błonnik pokarmowy	26,749
mg	Sód	2175	Sód	2061	Sód	2125	Sód	1893	Sód	2281

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; (-ś) 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
poniedziałek 09 listopada 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		Dieta ubogoresztkowa	
ŚNIADANIE	I	Makaron na mleku (g) 300ml *gluten/+soja/*mleko/	300g	Makaron na mleku (g) 300ml *gluten/+soja/*mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zupa warzywna z makaronem 300ml *gluten/+soja/*seler/	300g	Makaron na mleku (g) 300ml *gluten/+soja/*mleko/	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	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Wędlina wegańska 90g	90g	Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Dynia gotowana 50g	50g
		Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g
		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	Herbata z cytryną	250g		
	II	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Mus owocowy 1szt.	100g		
OBIAD		Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem b/m 350ml *seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *seler/	350g
		Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Stek pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
		Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	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						Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	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	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Wędlina wegańska 90g	90g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g
		Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 50g	50g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata miętowa	250g
		Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g		
	II	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Sałatka z warzywami (cc)	150g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g

kcal	Energia	2248	Energia	2201	Energia	2114	Energia	2166	Energia	2135
g	Białko	115	Białko	114,4	Białko	111,31	Białko	61,651	Białko	108,73
g	Tłuszcz	89,082	Tłuszcz	91,757	Tłuszcz	84,077	Tłuszcz	77,574	Tłuszcz	88,232
g	Kwasy Nasycone	31,479	Kwasy Nasycone	32,311	Kwasy Nasycone	33,073	Kwasy Nasycone	38,096	Kwasy Nasycone	29,866
g	Węglowodany ogółem	242,67	Węglowodany ogółem	222,69	Węglowodany ogółem	218,89	Węglowodany ogółem	291,08	Węglowodany ogółem	218,06
g	W tym cukry	37,433	W tym cukry	42,798	W tym cukry	25,688	W tym cukry	52,468	W tym cukry	38,873
g	Błonnik pokarmowy	23,476	Błonnik pokarmowy	21,403	Błonnik pokarmowy	31,429	Błonnik pokarmowy	37,054	Błonnik pokarmowy	24,903
mg	Sód	2354	Sód	2167	Sód	2270	Sód	1837	Sód	2176

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; (-ś) 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.
J adłospis 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

wtorek 10 listopada 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		Dieta ubogoresztkowa	
ŚNIADANIE	I	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	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	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Wędlina wegańska 90g	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
		Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g
		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	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Mus owocowy 1szt.	100g		
OBIAD		Zupa dyniowa (g) 350ml	350g	Zupa dyniowa (g) 350ml	350g	Zupa dyniowa (g) 350ml	350g	Zupa dyniowa b/m 350ml	350g	Zupa dyniowa (g) 350ml	350g
		Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g
		Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*seler/	80g
		Surówka z czerwonej kapusty	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g
		Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*seler/	80g	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						Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	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	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	35g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 60g *mleko/	60g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g
		Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ogórek 50g	50g	Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g
		Ogórek 50g	50g	Sałata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Sałata 30g	30g	Dynia gotowana 50g	50g
		Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Sałata 30g	30g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
		Herbata owocowa	250g			Herbata owocowa	250g				
	II	Sok wielowarzywny 330ml	330g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sałatka z warzywami (cc)	150g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

kcal	Energia	2306,7	Energia	2194,6	Energia	2080,2	Energia	2462,5	Energia	2054
g	Białko	113,24	Białko	112,18	Białko	128,95	Białko	66,152	Białko	112,44
g	Tłuszcz	80,196	Tłuszcz	71,665	Tłuszcz	84,256	Tłuszcz	104,6	Tłuszcz	65,185
g	Kwasy Nasycone	27,637	Kwasy Nasycone	26,135	Kwasy Nasycone	22,851	Kwasy Nasycone	49,976	Kwasy Nasycone	24,985
g	Węglowodany ogółem	273,66	Węglowodany ogółem	268,39	Węglowodany ogółem	224,15	Węglowodany ogółem	297,96	Węglowodany ogółem	250,52
g	W tym cukry	58,649	W tym cukry	49,981	W tym cukry	25,037	W tym cukry	60,396	W tym cukry	57,006
g	Błonnik pokarmowy	34,609	Błonnik pokarmowy	27,479	Błonnik pokarmowy	36,445	Błonnik pokarmowy	38,954	Błonnik pokarmowy	28,789
mg	Sód	3941,9	Sód	3805,7	Sód	2890,1	Sód	2674,9	Sód	3297

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
środa 11 listopada 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		Dieta ubogoresztkowa	
ŚNIADANIE	I	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Kefir szt. *mleko/	200g	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Kiełbasa extra sucha z indykiem 60g	0g	Kiełbasa extra sucha z indykiem 60g	0g	Kiełbasa extra sucha z indykiem 60g	0g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Mix sałat z ciecierzycą, pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z ciecierzycą, pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z ciecierzycą, pomidorkami i oliwą	60g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
	II	Mandarynka 2szt.	130g	Banan 1szt.	120g	Mandarynka 2szt.	130g	Mandarynka 2szt.	130g		
OBIAD		Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Zupa ryżowa (w) 350ml *seler/	350g	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g
		A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g	A'la gołąbek z kapustą pekińską vege 250g *soja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g
		Sos pomidorowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos pomidorowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Sos pomidorowy BM 80g *gluten/*seler/	80g	Sos pomidorowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Kompot 250ml	250g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek											
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	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Wędlina wegańska 90g	90g	Pasta z jaj *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
		Papryka 50g	50g	Herbata rumiankowa	250g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata rumiankowa	250g
		Herbata rumiankowa	250g			Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
	II	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Sałatka z warzywami (cc)	150g	Kisiel 250ml	250g	Banan 1szt.	120g

kcal	Energia	2444	Energia	2396	Energia	2095	Energia	2532	Energia	2268
g	Białko	119,93	Białko	117,62	Białko	110,39	Białko	68,926	Białko	123,54
g	Tłuszcz	90,22	Tłuszcz	89,232	Tłuszcz	86,909	Tłuszcz	96,565	Tłuszcz	76,797
g	Kwasy Nasycone	33,454	Kwasy Nasycone	33,328	Kwasy Nasycone	31,85	Kwasy Nasycone	36,301	Kwasy Nasycone	32,408
g	Węglowodany ogółem	283,09	Węglowodany ogółem	280,7	Węglowodany ogółem	209,65	Węglowodany ogółem	316	Węglowodany ogółem	268,44
g	W tym cukry	47,546	W tym cukry	49,16	W tym cukry	32,945	W tym cukry	49,441	W tym cukry	44,435
g	Błonnik pokarmowy	30,262	Błonnik pokarmowy	24,16	Błonnik pokarmowy	29,84	Błonnik pokarmowy	40,067	Błonnik pokarmowy	28,275
mg	Sód	2799	Sód	2690	Sód	2071	Sód	2314	Sód	2373

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.
j adłospis 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
czwartek 12 listopada 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		Dieta ubogoresztkowa	
ŚNIADANIE	I		Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Zupa warzywna z kaszą jaglaną 300ml *seler/	300g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
			Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g
			Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
			Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Ketchup 1 szt.	1g	Wędlina wegańska 90g	90g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
			Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
			Ogórek kiszony 60g	60g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g
			Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g
			masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
			Herbata z cytryną	250g								
	II		Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Banan 1szt.	120g		
OBIAD			Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa b/m 350ml *soja/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*seler/	350g
			Pierogi ze szpinakiem (g) 10 szt. *gluten/*mleko/	200g	Pierogi ze szpinakiem (g) 10 szt. *gluten/*mleko/	200g	Pierogi ze szpinakiem (g) 10 szt. *gluten/*mleko/	200g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Pierogi z mięsem 10 szt.	200g
			Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
			Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Kompot 250ml	250g
			Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g			Kompot 250ml	250g	Banan 1szt.	120g
									Jabłko 1szt.	180g		
Podwieczorek												
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	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
			Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Wędlina wegańska 90g	90g	Twaróg 100g *mleko/	100g
			Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Dżem 2 szt.	50g
			Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g
			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	Sałatka z warzywami (cc)	150g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g

kcal	Energia	2505,4	Energia	2470,5	Energia	2070,2	Energia	2416,3	Energia	2139
g	Białko	107,03	Białko	106,25	Białko	97,304	Białko	65,104	Białko	103,68
g	Tłuszcz	79,864	Tłuszcz	78,734	Tłuszcz	74,487	Tłuszcz	73,429	Tłuszcz	51,254
g	Kwasy Nasycone	27,35	Kwasy Nasycone	27,218	Kwasy Nasycone	24,675	Kwasy Nasycone	35,738	Kwasy Nasycone	21,111
g	Węglowodany ogółem	328,73	Węglowodany ogółem	328,4	Węglowodany ogółem	241,81	Węglowodany ogółem	358,59	Węglowodany ogółem	307
g	W tym cukry	71,055	W tym cukry	65,485	W tym cukry	25,71	W tym cukry	71,581	W tym cukry	72,821
g	Błonnik pokarmowy	31,173	Błonnik pokarmowy	25,043	Błonnik pokarmowy	33,681	Błonnik pokarmowy	40,969	Błonnik pokarmowy	31,749
mg	Sód	1926,6	Sód	1822,4	Sód	1783,6	Sód	1682,5	Sód	1856

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
piątek 13 listopada 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		Dieta ubogoresztkowa	
SNIADANIE	I	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
		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	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g
		Szynka z piersi indyka 30g	30g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Wędlina wegańska 30g	30g	Szynka z piersi indyka 30g	30g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
		Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g
		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	Herbata z cytryną	250g		
	II	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Mus owocowy 1szt.	100g		
OBIAD		Zupa buraczkowa (g) 350ml *seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *seler/	350g	Zupa buraczkowa b/m 350ml *seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *seler/	350g
		Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g
		Ryż (dr)180g	180g	Ryż (dr)180g	180g	Ryż (dr)180g	180g	Ryż (dr)180g	180g	Ryż (dr)180g	180g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek						Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g				
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	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Polędwica z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g	Polędwica z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g	Polędwica z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g	Wędlina wegańska 90g	90g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		Papryka 50g	50g	Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g	Dynia gotowana 50g	50g
		Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g	Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Sałata 30g	30g	Margaryna 10g	10g	Herbata rumiankowa	250g
		Herbata rumiankowa	250g			Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
	II	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g

kcal	Energia	2511	Energia	2408	Energia	2550	Energia	2477	Energia	2324
g	Białko	129,78	Białko	127,46	Białko	122,35	Białko	61,652	Białko	119,56
g	Tłuszcz	84,076	Tłuszcz	83,186	Tłuszcz	83,551	Tłuszcz	93,296	Tłuszcz	78,346
g	Kwasy Nasycone	17,588	Kwasy Nasycone	17,497	Kwasy Nasycone	20,453	Kwasy Nasycone	28,039	Kwasy Nasycone	20,959
g	Węglowodany ogółem	274	Węglowodany ogółem	254,88	Węglowodany ogółem	285,33	Węglowodany ogółem	308	Węglowodany ogółem	251
g	W tym cukry	44,336	W tym cukry	43,586	W tym cukry	39,536	W tym cukry	42,493	W tym cukry	41,691
g	Błonnik pokarmowy	31,591	Błonnik pokarmowy	25,791	Błonnik pokarmowy	40,086	Błonnik pokarmowy	36,815	Błonnik pokarmowy	28,531
mg	Sód	2878	Sód	2765	Sód	2756	Sód	1761	Sód	2245

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; (-ś) 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.
J adłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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