

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		czwartek 08 stycznia 2026									
DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
SNIADANIE	I	Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku (g) *mleko/	300g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Zupa warzywna z kaszą manną (g) 300ml *gluten/*seler/	300g	Zupa warzywna z kaszą manną (g) 300ml *gluten/*seler/	300g	Zupa warzywna z kaszą manną (g) 300ml *gluten/*seler/	300g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Pasta z jaj z szczypiorkiem *jaja/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj z szczypiorkiem *jaja/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj z szczypiorkiem *jaja/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj z szczypiorkiem *jaja/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj z szczypiorkiem *jaja/*gorczyca/	100g
		Mix sałat z pomidorkami	60g	Mix sałat z pomidorkami	60g	Mix sałat z pomidorkami	60g	Mix sałat z pomidorkami	60g	Mix sałat z pomidorkami	60g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		Kisiel 250ml	250g								
	II										
OBIAD		Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa b/mięsa (g) 350ml *seler/	350g	Zupa buraczkowa b/mięsa (g) 350ml *seler/	350g	Zupa buraczkowa b/m (g) 350ml *seler/	350g	Zupa buraczkowa b/m (g) 350ml *seler/	350g
		Kotlet mielony drobiowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Pierogi z kapustą i grzybami (g) 8 szt. *gluten/	200g	Pierogi z kapustą i grzybami (g) 8 szt. *gluten/	200g	Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g
		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
		Kompot 250ml	250g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g
		Gruszka 1szt.	120g								
Podwieczorek											
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 25g *soja/*ziarna_sezamu/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		Salatka z ryżem, serem typu feta, ogórkiem, suszonymi pomidorami i soczewicą *mleko/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, ogórkiem i soczewicą *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, ogórkiem i soczewicą *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, ogórkiem, soczewicą i szynką *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, ogórkiem, soczewicą i szynką *gluten/*gorczyca/	250g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g
	II		Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml
kcal	Energia	2410,9	Energia	2372,3	Energia	1965	Energia	2175,2	Energia	2179,6	
g	Białko	106,51	Białko	69,918	Białko	35,618	Białko	76,627	Białko	76,707	
g	Tłuszcz	108,5	Tłuszcz	111,59	Tłuszcz	86,611	Tłuszcz	85,236	Tłuszcz	85,636	
g	Kwasy Nasycone	23,892	Kwasy Nasycone	20,879	Kwasy Nasycone	3,1092	Kwasy Nasycone	10,041	Kwasy Nasycone	21,441	
g	Węglowodany ogółem	250,11	Węglowodany ogółem	266,21	Węglowodany ogółem	256,34	Węglowodany ogółem	269,38	Węglowodany ogółem	269,5	
g	W tym cukry	46,268	W tym cukry	31,394	W tym cukry	23,269	W tym cukry	25,064	W tym cukry	25,204	
g	Blonnik pokarmowy	23,723	Blonnik pokarmowy	26,991	Blonnik pokarmowy	30,506	Blonnik pokarmowy	31,061	Blonnik pokarmowy	31,061	
mg	Sód	1188,7	Sód	903,6	Sód	798,21	Sód	1364,2	Sód	1340	

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

piątek 09 stycznia 2026

kcal	Energia	2186	Energia	2249,8	Energia	2318,4	Energia	2132,5	Energia	2136,9
g	Białko	103,7	Białko	93,272	Białko	52,704	Białko	104,61	Białko	104,69
g	Tłuszcz	97,991	Tłuszcz	97,004	Tłuszcz	110,89	Tłuszcz	80,203	Tłuszcz	80,603
g	Kwasy Nasycone	31,867	Kwasy Nasycone	33,12	Kwasy Nasycone	34,494	Kwasy Nasycone	19,78	Kwasy Nasycone	31,18
g	Węglowodany ogółem	218,87	Węglowodany ogółem	250,31	Węglowodany ogółem	275,8	Węglowodany ogółem	250,06	Węglowodany ogółem	250,18
g	W tym cukry	31,855	W tym cukry	28,031	W tym cukry	33,265	W tym cukry	30,477	W tym cukry	30,617
g	Błonnik pokarmowy	19,818	Błonnik pokarmowy	19,797	Błonnik pokarmowy	29,263	Błonnik pokarmowy	24,267	Błonnik pokarmowy	24,267
mg	Sód	458,66	Sód	1160,7	Sód	1083	Sód	1309	Sód	1284,8

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

sobota 10 stycznia 2026

kcal	Energia	2018	Energia	2333,1	Energia	2452,2	Energia	2559,8	Energia	2566,6
g	Białko	118,34	Białko	69,603	Białko	66,799	Białko	101,97	Białko	108,05
g	Tłuszcz	53,243	Tłuszcz	76,011	Tłuszcz	82,208	Tłuszcz	82,263	Tłuszcz	83,623
g	Kwasy Nasycone	16,659	Kwasy Nasycone	23,164	Kwasy Nasycone	21,324	Kwasy Nasycone	14,549	Kwasy Nasycone	27,869
g	Wegłowodany ogółem	266,09	Wegłowodany ogółem	307,94	Wegłowodany ogółem	326,11	Wegłowodany ogółem	322,45	Wegłowodany ogółem	315,61
g	W tym cukry	40,593	W tym cukry	39,008	W tym cukry	48,709	W tym cukry	49,707	W tym cukry	50,587
g	Blonnik pokarmowy	28,683	Blonnik pokarmowy	40,819	Blonnik pokarmowy	40,938	Blonnik pokarmowy	40,108	Blonnik pokarmowy	38,908
mg	Sód	1283,7	Sód	1383,7	Sód	1378	Sód	1680,4	Sód	1656,2

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

niedziela 11 stycznia 2026

kcal	Energia	2022,1	Energia	2311,3	Energia	2175,7	Energia	2203,1	Energia	2217,2
g	Białko	111,36	Białko	84,154	Białko	61,852	Białko	102,8	Białko	108,93
g	Tłuszcz	82,281	Tłuszcz	97,701	Tłuszcz	84,361	Tłuszcz	86,572	Tłuszcz	88,707
g	Kwasy Nasycone	25,254	Kwasy Nasycone	31,909	Kwasy Nasycone	35,294	Kwasy Nasycone	13,646	Kwasy Nasycone	30,816
g	Węglowodany ogółem	208,56	Węglowodany ogółem	269,06	Węglowodany ogółem	287,64	Węglowodany ogółem	252,44	Węglowodany ogółem	245,65
g	W tym cukry	24,574	W tym cukry	25,393	W tym cukry	31,475	W tym cukry	29,099	W tym cukry	29,958
g	Blonnik pokarmowy	26,566	Blonnik pokarmowy	40,455	Blonnik pokarmowy	36,604	Blonnik pokarmowy	31,92	Blonnik pokarmowy	30,72
mg	Sód	723,74	Sód	1550,9	Sód	1133,6	Sód	1607,9	Sód	1584,3

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

poniedziałek 12 stycznia 2026

kcal	Energia	2011	Energia	2227,9	Energia	2379,1	Energia	2095,3	Energia	2099,7
g	Białko	133,24	Białko	67,494	Białko	64,894	Białko	113,02	Białko	113,1
g	Tłuszcz	69,197	Tłuszcz	68,57	Tłuszcz	78,01	Tłuszcz	55,018	Tłuszcz	55,418
g	Kwasy Nasycone	18,573	Kwasy Nasycone	23,376	Kwasy Nasycone	21,536	Kwasy Nasycone	8,163	Kwasy Nasycone	19,563
g	Węglowodany ogółem	217,42	Węglowodany ogółem	300,05	Węglowodany ogółem	317,75	Węglowodany ogółem	285,77	Węglowodany ogółem	285,89
g	W tym cukry	32,913	W tym cukry	19,413	W tym cukry	30,633	W tym cukry	28,548	W tym cukry	28,688
g	Błonnik pokarmowy	24,761	Błonnik pokarmowy	41,721	Błonnik pokarmowy	42,921	Błonnik pokarmowy	36,38	Błonnik pokarmowy	36,38
mg	Sód	739,52	Sód	1168,4	Sód	1190,8	Sód	1485,3	Sód	1461,1

W uzasadnionych przypadkach zastrzeżony 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

wtorek 13 stycznia 2026

kcal	Energia	2094	Energia	2300,1	Energia	2245,6	Energia	2140,2	Energia	2144,6
g	Białko	106,86	Białko	92,306	Białko	72,918	Białko	99,814	Białko	99,894
g	Tłuszcz	82,162	Tłuszcz	77,727	Tłuszcz	77,011	Tłuszcz	76,338	Tłuszcz	76,738
g	Kwasy Nasycone	36,168	Kwasy Nasycone	47,566	Kwasy Nasycone	39,846	Kwasy Nasycone	24,443	Kwasy Nasycone	35,843
g	Węglowodory ogółem	233,1	Węglowodory ogółem	284,07	Węglowodory ogółem	291,31	Węglowodory ogółem	265,43	Węglowodory ogółem	265,55
g	W tym cukry	31,575	W tym cukry	26,775	W tym cukry	36,165	W tym cukry	31,91	W tym cukry	32,05
g	Błonnik pokarmowy	26,179	Błonnik pokarmowy	37,375	Błonnik pokarmowy	42,415	Błonnik pokarmowy	36,059	Błonnik pokarmowy	36,059
mg	Sód	554,35	Sód	1197,3	Sód	1275,2	Sód	1846,7	Sód	1822,5

W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegóły

produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywnienia.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Śawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie													
DZIAŁ ŻYWIENIA													
środa 14 stycznia 2026													
DIETA			Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa		
SNIADANIE	I		Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	
			Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	
			Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Wędlina wegańska 90g	90g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	
			Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Rzodkiewka 50g	50g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	
			Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	
			Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	
			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g	
			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
	II												
			Kanapka bezglutenowa z dżemem 1 szt. *soja/*ziarna_sezamu/	80g									
OBIAD													
		Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony b/m 350ml *seler/	350g	Barszcz czerwony b/m 350ml *seler/	350g		
		Kotlet pożarski pieczony b/g 100g *jaja/	100g	Pulpety wegetariańskie 100g *soja/	100g	Pulpety wegańskie 100g *soja/	100g	Kotlet pożarski pieczony b/m 100g *jaja/	100g	Kotlet pożarski pieczony b/m 100g *jaja/	100g		
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g		
		Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g		
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek													
KOLACJA	I		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	
			Pasta z makreli *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z makreli *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasta z makreli b/m *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z makreli b/m *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	
			Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	
			Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	
			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata malinowa	250g	Masło bez laktozy 10g	10g	
			Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata malinowa	250g	
	II		Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	
kcal		Energia	2456,6	Energia	2147,8	Energia	2089,9	Energia	2336,6	Energia	2341		
g		Białko	120,13	Białko	102,96	Białko	70,299	Białko	115,96	Białko	116,04		
g		Tłuszcz	102,8	Tłuszcz	77,818	Tłuszcz	78,838	Tłuszcz	103,04	Tłuszcz	103,44		
g		Kwasy Nasycone	22,755	Kwasy Nasycone	28,174	Kwasy Nasycone	37,836	Kwasy Nasycone	14,675	Kwasy Nasycone	26,075		
g		Węglowodany ogółem	263,28	Węglowodany ogółem	246,74	Węglowodany ogółem	261,36	Węglowodany ogółem	240,07	Węglowodany ogółem	240,19		
g		W tym cukry	32,564	W tym cukry	23,012	W tym cukry	29,732	W tym cukry	25,334	W tym cukry	25,474		
g		Błonnik pokarmowy	29,785	Błonnik pokarmowy	31,752	Błonnik pokarmowy	36,785	Błonnik pokarmowy	28,1	Błonnik pokarmowy	28,1		
mg		Sód	1479,2	Sód	2239,9	Sód	1117,8	Sód	2327,8	Sód	2303,6		

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 wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywnia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		czwartek 15 stycznia 2026									
DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktózowa	
ŚNIADANIE	I	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Musli na mleku roślinnym *gluten/+orzechy/	300g	Musli na mleku roślinnym *gluten/+orzechy/	300g	Musli na mleku roślinnym *gluten/+orzechy/	300g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
	II										
OBIAD		Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g
		Strogonowze schabu duszony z warzywami b/g 350g	350g	Strogonow duszony z warzywami (bm) 250g *gluten/	250g	Strogonow duszony z warzywami (bm) 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g
		Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g
		Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek											
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa wegańska 200g	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g
		Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Wędlina wegańska 30g	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 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	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g
kcal	Energia	2366	Energia	2363,1	Energia	2321,1	Energia	2285,9	Energia	2290,3	
g	Białko	116,71	Białko	54,519	Białko	45,929	Białko	91,069	Białko	91,149	
g	Tłuszcz	95,04	Tłuszcz	94,563	Tłuszcz	84,483	Tłuszcz	74,543	Tłuszcz	74,943	
g	Kwasy Nasycone	20,052	Kwasy Nasycone	37,225	Kwasy Nasycone	22,985	Kwasy Nasycone	5,457	Kwasy Nasycone	16,857	
g	Węglowodany ogółem	260,84	Węglowodany ogółem	322,8	Węglowodany ogółem	343,52	Węglowodany ogółem	312,76	Węglowodany ogółem	312,88	
g	W tym cukry	20,612	W tym cukry	22,949	W tym cukry	47,125	W tym cukry	38,105	W tym cukry	38,245	
g	Błonnik pokarmowy	24,689	Błonnik pokarmowy	31,741	Błonnik pokarmowy	37,016	Błonnik pokarmowy	32,656	Błonnik pokarmowy	32,656	
mg	Sód	304,74	Sód	1150,6	Sód	1194,2	Sód	1257,6	Sód	1233,4	

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 wyłączenia 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											
piątek 16 stycznia 2026											
DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
I	I	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Płatki owsiane na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki owsiane na mleku roślinnym 300ml	300g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g
		Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		Pomidor 50g	50g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki wegańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g
		Rzodkiewka 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
		masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g
		Herbata z cytryną	250g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
				masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
				Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g				
II	II	Kanapka bezglutenowa z dżemem 1 szt. *soja/+ziarna_sezamu/	80g								
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 krupnik (g) 350ml *seler/	350g
		Ryba soute b/g 100g *ryby/	100g	Ryba soute 100g *gluten/*ryby/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ryba w panierce (s) 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Ryba w panierce (s) 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwileczerek											
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g
		Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Rukola 20g	20g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Rukola 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata rumiankowa	250g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
		Herbata rumiankowa	250g								
II	II	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g
kcal		Energia	2244,9	Energia	2267,8	Energia	2267,6	Energia	2050,7	Energia	2118,4
g		Białko	132,68	Białko	98,322	Białko	64,792	Białko	91,448	Białko	105,93
g		Tłuszcz	78,636	Tłuszcz	93,554	Tłuszcz	87,289	Tłuszcz	72,42	Tłuszcz	85,195
g		Kwasy Nasycone	13,878	Kwasy Nasycone	38,841	Kwasy Nasycone	30,121	Kwasy Nasycone	12,108	Kwasy Nasycone	23,003
g		Węglowodany ogółem	255,61	Węglowodany ogółem	260,19	Węglowodany ogółem	301,5	Węglowodany ogółem	258,09	Węglowodany ogółem	232,05
g		W tym cukry	29,651	W tym cukry	24,615	W tym cukry	44,29	W tym cukry	39,9	W tym cukry	29,315
g		Błonnik pokarmowy	24,118	Błonnik pokarmowy	35,92	Błonnik pokarmowy	48,41	Błonnik pokarmowy	30,712	Błonnik pokarmowy	28,262
mg		Sód	843,76	Sód	1476,4	Sód	1425	Sód	1347,7	Sód	1399

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie																																																																																																	
		DZIAŁ ŻYWIENIA																																																																																																	
		sobota 17 stycznia 2026																																																																																																	
DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktózowa																																																																																									
ŚNIADANIE	I	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku roślinnym 300ml	300g	Zupa warzywna z kaszą jaglaną 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z kaszą jaglaną 300ml *seler/	300g																																																																																								
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g																																																																																								
		Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g																																																																																								
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g																																																																																								
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g																																																																																								
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g																																																																																								
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g																																																																																								
	II																																																																																																		
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																																																																																								
		Gulasz drobiowy duszony b/m b/g 100g *seler/	100g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Gulasz drobiowy duszony b/m b/g 100g *seler/	100g	Gulasz drobiowy duszony b/m b/g 100g *seler/	100g																																																																																								
		Kasza gryczana (g) 180g	180g	Kasza gryczana (g) 180g	180g	Kasza gryczana (g) 180g	180g	Kasza gryczana (g) 180g	180g	Kasza gryczana (g) 180g	180g																																																																																								
		Brokuł gotowany 150g	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g																																																																																								
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g																																																																																								
Podwieczorek																																																																																																			
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g																																																																																								
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Twaróg bez laktozy 100g *mleko/	100g																																																																																								
		Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g																																																																																								
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g																																																																																								
		Kielki	5g	Kielki	5g	Kielki	5g	Kielki	5g	Kielki	5g																																																																																								
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g																																																																																								
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g																																																																																								
	II		Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g																																																																																							
	<table><tr><td>kcal</td><td>Energia</td><td>1860,5</td><td>Energia</td><td>2335,1</td><td>Energia</td><td>2440,1</td><td>Energia</td><td>2019,5</td><td>Energia</td><td>1924,9</td></tr><tr><td>g</td><td>Białko</td><td>108,51</td><td>Białko</td><td>86,882</td><td>Białko</td><td>66,647</td><td>Białko</td><td>107,77</td><td>Białko</td><td>89,148</td></tr><tr><td>g</td><td>Tłuszcz</td><td>53,472</td><td>Tłuszcz</td><td>82,336</td><td>Tłuszcz</td><td>97,041</td><td>Tłuszcz</td><td>49,757</td><td>Tłuszcz</td><td>47,457</td></tr><tr><td>g</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>17,573</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>35,143</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>37,003</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>3,178</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>14,358</td></tr><tr><td>g</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>235,49</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>309,49</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>320,36</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>286,09</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>286,21</td></tr><tr><td>g</td><td>W tym cukry</td><td>33,125</td><td>W tym cukry</td><td>28,054</td><td>W tym cukry</td><td>39,134</td><td>W tym cukry</td><td>27,235</td><td>W tym cukry</td><td>27,375</td></tr><tr><td>g</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>25,4</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>33,764</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>38,024</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>33,405</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>33,405</td></tr><tr><td>mg</td><td>Sód</td><td>277,26</td><td>Sód</td><td>1121,7</td><td>Sód</td><td>1112,9</td><td>Sód</td><td>1343,5</td><td>Sód</td><td>1271,3</td></tr></table>												kcal	Energia	1860,5	Energia	2335,1	Energia	2440,1	Energia	2019,5	Energia	1924,9	g	Białko	108,51	Białko	86,882	Białko	66,647	Białko	107,77	Białko	89,148	g	Tłuszcz	53,472	Tłuszcz	82,336	Tłuszcz	97,041	Tłuszcz	49,757	Tłuszcz	47,457	g	Kwasy Nasycone	17,573	Kwasy Nasycone	35,143	Kwasy Nasycone	37,003	Kwasy Nasycone	3,178	Kwasy Nasycone	14,358	g	Węglowodany ogółem	235,49	Węglowodany ogółem	309,49	Węglowodany ogółem	320,36	Węglowodany ogółem	286,09	Węglowodany ogółem	286,21	g	W tym cukry	33,125	W tym cukry	28,054	W tym cukry	39,134	W tym cukry	27,235	W tym cukry	27,375	g	Blonnik pokarmowy	25,4	Blonnik pokarmowy	33,764	Blonnik pokarmowy	38,024	Blonnik pokarmowy	33,405	Blonnik pokarmowy	33,405	mg	Sód	277,26	Sód	1121,7	Sód	1112,9	Sód	1343,5	Sód
kcal	Energia	1860,5	Energia	2335,1	Energia	2440,1	Energia	2019,5	Energia	1924,9																																																																																									
g	Białko	108,51	Białko	86,882	Białko	66,647	Białko	107,77	Białko	89,148																																																																																									
g	Tłuszcz	53,472	Tłuszcz	82,336	Tłuszcz	97,041	Tłuszcz	49,757	Tłuszcz	47,457																																																																																									
g	Kwasy Nasycone	17,573	Kwasy Nasycone	35,143	Kwasy Nasycone	37,003	Kwasy Nasycone	3,178	Kwasy Nasycone	14,358																																																																																									
g	Węglowodany ogółem	235,49	Węglowodany ogółem	309,49	Węglowodany ogółem	320,36	Węglowodany ogółem	286,09	Węglowodany ogółem	286,21																																																																																									
g	W tym cukry	33,125	W tym cukry	28,054	W tym cukry	39,134	W tym cukry	27,235	W tym cukry	27,375																																																																																									
g	Blonnik pokarmowy	25,4	Blonnik pokarmowy	33,764	Blonnik pokarmowy	38,024	Blonnik pokarmowy	33,405	Blonnik pokarmowy	33,405																																																																																									
mg	Sód	277,26	Sód	1121,7	Sód	1112,9	Sód	1343,5	Sód	1271,3																																																																																									