

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
środa 28 stycznia 2026											
DIETA		Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa	
SNIADANIE	I	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g
		Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Jajecznica ze szczypiorkiem (s) *jaja/	100g	Jajecznica ze szczypiorkiem (s) *jaja/	100g
		Jajecznica ze szczypiorkiem (s) *jaja/	100g	Jajecznica na parze *jaja/	100g	Jajecznica z białek na parze *jaja/	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	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
		Herbata z cytryną	250g								
	II								Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/
OBIAD		Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 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 mielony drobiowy (p)100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet mielony drobiowy (p)100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g
		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g
		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 pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
		Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	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	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g
		Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 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	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
	II	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g
kcal	Energia	2113	Energia	2039,8	Energia	2037,4	Energia	2410,2	Energia	2320,2	
g	Białko	124,65	Białko	123,03	Białko	122,95	Białko	141,23	Białko	134,78	
g	Tłuszcz	76,147	Tłuszcz	75,361	Tłuszcz	74,961	Tłuszcz	89,095	Tłuszcz	86,095	
g	Kwasy Nasycone	23,751	Kwasy Nasycone	23,656	Kwasy Nasycone	13,656	Kwasy Nasycone	29,373	Kwasy Nasycone	29,373	
g	Węglowodany ogółem	233,08	Węglowodany ogółem	219,43	Węglowodany ogółem	219,37	Węglowodany ogółem	256,8	Węglowodany ogółem	247,5	
g	W tym cukry	41,502	W tym cukry	40,768	W tym cukry	40,768	W tym cukry	19,227	W tym cukry	17,727	
g	Błonnik pokarmowy	31,353	Błonnik pokarmowy	24,773	Błonnik pokarmowy	24,773	Błonnik pokarmowy	42,181	Błonnik pokarmowy	42,181	
mg	Sód	2255,9	Sód	2146,5	Sód	2168,9	Sód	2983,6	Sód	2889,1	

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

czwartek 29 stycznia 2026

kcal	Energia	2364	Energia	2199,4	Energia	2065,9	Energia	2604,5	Energia	2370,4
g	Białko	122,8	Białko	94,385	Białko	93,174	Białko	149,46	Białko	141,56
g	Tłuszcz	85,991	Tłuszcz	86,381	Tłuszcz	80,724	Tłuszcz	110,76	Tłuszcz	105,11
g	Kwasy Nasycone	24,838	Kwasy Nasycone	24,479	Kwasy Nasycone	14,117	Kwasy Nasycone	32,005	Kwasy Nasycone	28,905
g	Węglowodany ogółem	273,7	Węglowodany ogółem	264,05	Węglowodany ogółem	246,65	Węglowodany ogółem	281,9	Węglowodany ogółem	246,58
g	W tym cukry	14,142	W tym cukry	12,802	W tym cukry	21,518	W tym cukry	24,083	W tym cukry	22,873
g	Błonnik pokarmowy	26,28	Błonnik pokarmowy	20,466	Błonnik pokarmowy	20,582	Błonnik pokarmowy	36,146	Błonnik pokarmowy	30,826
mg	Sód	1100,4	Sód	920,44	Sód	999,16	Sód	1835,1	Sód	1514,7

W uzasadnionych przypadkach zastręgamy 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.

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 zmiany zawartości składników w jadłospisach 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									
		sobota 31 stycznia 2026									
DIETA		Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa	
I	SNIAĐANIE	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Szynka krucha 60g *soja/	60g	Szynka krucha 60g *soja/	60g	Szynka krucha 60g *soja/	60g	Szynka krucha 60g *soja/	60g	Szynka krucha 60g *soja/	60g
		Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	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
OBIAĐ		Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	350g
	Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem (d) *mleko/	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką (d) *mleko/	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką (d) *mleko/	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem (d) *mleko/	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem (d) *mleko/	250g	
	Ryż al dente (g) 180g	180g	Ryż al dente (g) 180g	180g	Ryż al dente (g) 180g	180g	Ryż al dente (g) 150g	150g	Ryż al dente (g) 150g	150g	
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
	Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	
Podwieczorek							Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g			
I	KOLACJA	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
		Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g
		Papryka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata rumiankowa	250g					Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
II		Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z szynką kruchą 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką kruchą 1 szt. *gluten/	80g
kcal		Energia	2127,9	Energia	2036,1	Energia	2033,7	Energia	2596,6	Energia	2362,1
g		Białko	105,97	Białko	106,21	Białko	106,13	Białko	131,31	Białko	124
g		Tłuszcz	63,702	Tłuszcz	62,535	Tłuszcz	62,135	Tłuszcz	86,265	Tłuszcz	80,53
g		Kwasy Nasycone	20,901	Kwasy Nasycone	20,848	Kwasy Nasycone	10,848	Kwasy Nasycone	26,171	Kwasy Nasycone	23,011
g		Węglowodany ogółem	282,73	Węglowodany ogółem	265,49	Węglowodany ogółem	265,43	Węglowodany ogółem	314,71	Węglowodany ogółem	279,04
g		W tym cukry	33,098	W tym cukry	38,572	W tym cukry	38,572	W tym cukry	27,172	W tym cukry	25,962
g		Błonnik pokarmowy	32,233	Błonnik pokarmowy	21,943	Błonnik pokarmowy	21,943	Błonnik pokarmowy	42,728	Błonnik pokarmowy	37,408
mg		Sód	1266,7	Sód	1093,2	Sód	1115,6	Sód	2065,1	Sód	1744,7

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 jadłospisach 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

niedziela 01 lutego 2026

kcal	Energia	2208,7	Energia	2138,7	Energia	1954,3	Energia	2290,2	Energia	2172,5
g	Białko	109,06	Białko	107,42	Białko	100,97	Białko	148,6	Białko	139,74
g	Tłuszcz	84,653	Tłuszcz	85,833	Tłuszcz	70,128	Tłuszcz	98,438	Tłuszcz	105,88
g	Kwasy Nasycone	27,626	Kwasy Nasycone	27,515	Kwasy Nasycone	17,463	Kwasy Nasycone	25,989	Kwasy Nasycone	24,669
g	Wegłowodany ogółem	249,09	Wegłowodany ogółem	233,29	Wegłowodany ogółem	228,26	Wegłowodany ogółem	230,18	Wegłowodany ogółem	195,48
g	W tym cukry	22,446	W tym cukry	21,626	W tym cukry	21,43	W tym cukry	21,945	W tym cukry	21,035
g	Błonnik pokarmowy	32,206	Błonnik pokarmowy	27,326	Błonnik pokarmowy	26,718	Błonnik pokarmowy	38,313	Błonnik pokarmowy	33
mg	Sód	1760,6	Sód	1606,3	Sód	1446,7	Sód	1997,5	Sód	1973,2

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		poniedziałek 02 lutego 2026									
DIETA		Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatobiałkowa	
I	SNIAĐANIE	Makaron na mleku (g) 300ml *gluten/*soja/*mleko/	300g	Makaron na mleku (g) 300ml *gluten/*soja/*mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Makaron na mleku (g) 300ml *gluten/*soja/*mleko/	300g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	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
OBIAĐ		Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g
		Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g
		Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	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 pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
		Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g
		Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g
		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	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	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	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g
kcal	Energia	2150,3	Energia	2103,2	Energia	2002,8	Energia	2334,8	Energia	2072,6	
g	Białko	108,02	Białko	107,45	Białko	111,37	Białko	118	Białko	109,51	
g	Tłuszcz	85,772	Tłuszcz	88,447	Tłuszcz	75,767	Tłuszcz	90,322	Tłuszcz	81,712	
g	Kwasy Nasycone	27,698	Kwasy Nasycone	27,608	Kwasy Nasycone	13,698	Kwasy Nasycone	34,802	Kwasy Nasycone	29,743	
g	Węglowodany ogółem	239,85	Węglowodany ogółem	221,19	Węglowodany ogółem	220,29	Węglowodany ogółem	256,91	Węglowodany ogółem	221,86	
g	W tym cukry	12,789	W tym cukry	15,184	W tym cukry	15,184	W tym cukry	20,484	W tym cukry	19,404	
g	Łonnik pokarmowy	23,576	Łonnik pokarmowy	21,503	Łonnik pokarmowy	21,503	Łonnik pokarmowy	35,049	Łonnik pokarmowy	29,729	
mg	Sód	1608,3	Sód	1379,3	Sód	1259,3	Sód	2360,6	Sód	1905,6	

kcal	Energia	2150,3	Energia	2103,2	Energia	2002,8	Energia	2334,8	Energia	2072,6
g	Białko	108,02	Białko	107,45	Białko	111,37	Białko	118	Białko	109,51
g	Tłuszcz	85,772	Tłuszcz	88,447	Tłuszcz	75,767	Tłuszcz	90,322	Tłuszcz	81,712
g	Kwasy Nasycone	27,698	Kwasy Nasycone	27,608	Kwasy Nasycone	13,698	Kwasy Nasycone	34,802	Kwasy Nasycone	29,743
g	Węglowodany ogółem	239,85	Węglowodany ogółem	221,19	Węglowodany ogółem	220,29	Węglowodany ogółem	256,91	Węglowodany ogółem	221,86
g	W tym cukry	12,789	W tym cukry	15,184	W tym cukry	15,184	W tym cukry	20,484	W tym cukry	19,404
g	Błonnik pokarmowy	23,576	Błonnik pokarmowy	21,503	Błonnik pokarmowy	21,503	Błonnik pokarmowy	35,049	Błonnik pokarmowy	29,729
mg	Sód	1608,3	Sód	1379,3	Sód	1259,3	Sód	2360,6	Sód	1905,6

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. 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													
wtorek 03 lutego 2026													
DIETA		Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa			Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna			Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa	
I	SNIADANIE		Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	
			Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	
			Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	
			Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	
			Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	
			masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	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	Jabłko 1szt.	180g	
I	OBIAD		Zupa dyniowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa (g) 350ml *mleko/	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	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	
			Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	
			Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Tarte buraczki 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 buraków z cebulką 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
			Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Banan 1szt.	120g	Mandarynka 2szt.	130g	Mandarynka 2szt.	130g	
			Mandarynka 2szt.	130g	Banan 1szt.	120g							
Podwieczorek								Kanapka razowa z poledwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g				
I	KOLACJA		Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	
			Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 60g *mleko/	60g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	
			Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	
			Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	
			Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	
			masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
			Herbata owocowa	250g					Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	
II		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa z szynką wiejską 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką wiejską 1 szt. *gluten/	80g		
kcal		Energia	2241.5	Energia	2175.6	Energia	2077.7	Energia	2354.2	Energia	2145.4		
g		Białko	106.04	Białko	105.13	Białko	103.99	Białko	128.64	Białko	116.92		
g		Tłuszcz	75.905	Tłuszcz	68.815	Tłuszcz	66.243	Tłuszcz	89.573	Tłuszcz	88.448		
g		Kwasy Nasycone	24.414	Kwasy Nasycone	23.648	Kwasy Nasycone	13.338	Kwasy Nasycone	23.799	Kwasy Nasycone	23.879		
g		Węglowodany ogółem	278.57	Węglowodany ogółem	280.99	Węglowodany ogółem	265.21	Węglowodany ogółem	285.72	Węglowodany ogółem	250.4		
g		W tym cukry	30.136	W tym cukry	34.366	W tym cukry	42.961	W tym cukry	30.586	W tym cukry	29.866		
g		Błonnik pokarmowy	37.574	Błonnik pokarmowy	30.219	Błonnik pokarmowy	29.805	Błonnik pokarmowy	46.135	Błonnik pokarmowy	40.815		
mg		Sód	1447.9	Sód	1295	Sód	1364.3	Sód	1789.1	Sód	1346.4		

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 wyminy 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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
środa 04 lutego 2026												
DIETA		Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobową)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		
SNIADANIE	I		Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g
			Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
			Filet wędzony z indyka 60g	60g	Filet wędzony z indyka 60g	60g	Filet wędzony z indyka 60g	60g	Filet wędzony z indyka 60g	60g	Filet wędzony z indyka 60g	60g
			Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g
			Oliwki zielone 5 szt.	20g	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	Margaryna 10g	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	Herbata z cytryną	250g
	II								Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g
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	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*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 mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	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 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Kompot 250ml	250g	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 pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
			Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g
			Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
			Papryka 50g	50g	Herbata rumiankowa	250g	Margaryna 10g	10g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
			masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 100g	100g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
			Herbata rumiankowa	250g					Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
	II		Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g
kcal	Energia	2216.1	Energia	2121.3	Energia	2035.8	Energia	2167.3	Energia	2167.3		
g	Białko	128.53	Białko	126.37	Białko	124.64	Białko	126.44	Białko	126.44		
g	Tłuszcz	72.917	Tłuszcz	72.054	Tłuszcz	66.706	Tłuszcz	77.984	Tłuszcz	77.984		
g	Kwasy Nasycone	25.252	Kwasy Nasycone	25.162	Kwasy Nasycone	15.162	Kwasy Nasycone	29.296	Kwasy Nasycone	29.296		
g	Węglowodany ogółem	266.42	Węglowodany ogółem	249.75	Węglowodany ogółem	241.11	Węglowodany ogółem	237.02	Węglowodany ogółem	237.02		
g	W tym cukry	13.645	W tym cukry	12.819	W tym cukry	11.805	W tym cukry	20.381	W tym cukry	20.381		
g	Błonnik pokarmowy	27.777	Błonnik pokarmowy	22.104	Błonnik pokarmowy	19.767	Błonnik pokarmowy	30.89	Błonnik pokarmowy	30.89		
mg	Sód	2522.7	Sód	2371.8	Sód	2359.8	Sód	2680.5	Sód	2680.5		

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. 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 05 lutego 2026												
DIETA		Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		
I	SNIADANIE		Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g
			Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g
			Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
			Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
			Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Pomidor bez skóry 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
			Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Dżem 2 szt.	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g				
			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g				
II								Kanapka razowa z połówką sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Gruszka 1szt.	120g	
I	OBIAD		Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g
			Pierogi ze szpinakiem (g) 10 szt. *gluten/*mleko/	200g	Pierogi ze szpinakiem (g) 10 szt. *gluten/*mleko/	200g	Pierogi z mięsem 10 szt.	200g	Pierogi ze szpinakiem (g) 10 szt. *gluten/*mleko/	200g	Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	125g
			Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g
			Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
II	Podwieczerek											
I	KOLACJA		Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
			Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g
			Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g
			Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
			Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g
			masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g	Ketchup 1 szt.	1g
			Herbata czarna b/c	250g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g
			Gruszka 1szt.	120g								
II		Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	
kcal	Energia	2242,1	Energia	2242,8	Energia	2310,4	Energia	2371,9	Energia	2081		
g	Białko	87,167	Białko	87,107	Białko	92,227	Białko	106,08	Białko	94,191		
g	Tłuszcz	63,494	Tłuszcz	63,004	Tłuszcz	67,204	Tłuszcz	88,677	Tłuszcz	80,742		
g	Kwasy Nasycone	26,383	Kwasy Nasycone	26,323	Kwasy Nasycone	16,923	Kwasy Nasycone	25,456	Kwasy Nasycone	21,491		
g	Węglowodany ogółem	328,84	Węglowodany ogółem	332,69	Węglowodany ogółem	334,63	Węglowodany ogółem	279,48	Węglowodany ogółem	241,08		
g	W tym cukry	38,301	W tym cukry	48,111	W tym cukry	48,911	W tym cukry	19,536	W tym cukry	19,396		
g	Błonnik pokarmowy	29,853	Błonnik pokarmowy	25,763	Błonnik pokarmowy	25,363	Błonnik pokarmowy	36,971	Błonnik pokarmowy	32,446		
mg	Sód	1373	Sód	1203	Sód	1225,6	Sód	1962,4	Sód	1521,7		

kcal	Energia	2242,1	Energia	2242,8	Energia	2310,4	Energia	2371,9	Energia	2081
g	Białko	87,167	Białko	87,107	Białko	92,227	Białko	106,08	Białko	94,191
g	Tłuszcz	63,494	Tłuszcz	63,004	Tłuszcz	67,204	Tłuszcz	88,677	Tłuszcz	80,742
g	Kwasy Nasycone	26,383	Kwasy Nasycone	26,323	Kwasy Nasycone	16,923	Kwasy Nasycone	25,456	Kwasy Nasycone	21,491
g	Węglowodany ogółem	328,84	Węglowodany ogółem	332,69	Węglowodany ogółem	334,63	Węglowodany ogółem	279,48	Węglowodany ogółem	241,08
g	W tym cukry	38,301	W tym cukry	48,111	W tym cukry	48,911	W tym cukry	19,536	W tym cukry	19,396
g	Błonnik pokarmowy	29,853	Błonnik pokarmowy	25,763	Błonnik pokarmowy	25,363	Błonnik pokarmowy	36,971	Błonnik pokarmowy	32,446
mg	Sód	1373	Sód	1203	Sód	1225,6	Sód	1962,4	Sód	1521,7

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 Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		piątek 06 lutego 2026									
DIETA		Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa	
I	SNIADANIE	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		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	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Szynka z piersi indyka 30g	30g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	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								Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g
OBIAD		Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*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	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	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
Podwieczerek								Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g		
KOLACJA	I	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
		Poławdwa z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g	Poławdwa z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g	Poławdwa z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g	Poławdwa z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g	Poławdwa z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g
		Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata rumiankowa	250g					Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
	II		Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/
kcal											
Energia		2384,5	Energia	2282,2	Energia	2279,8	Energia	2617,1	Energia	2492,1	
Białko		107,93	Białko	105,61	Białko	105,53	Białko	122,5	Białko	121,33	
Tłuszcz		81,778	Tłuszcz	80,888	Tłuszcz	80,488	Tłuszcz	91,253	Tłuszcz	89,478	
Kwasy Nasycone		15,524	Kwasy Nasycone	15,413	Kwasy Nasycone	5,4132	Kwasy Nasycone	18,389	Kwasy Nasycone	18,069	
Węglowodany ogółem		279,63	Węglowodany ogółem	260,67	Węglowodany ogółem	260,61	Węglowodany ogółem	295	Węglowodany ogółem	269,26	
W tym cukry		32,343	W tym cukry	31,493	W tym cukry	31,493	W tym cukry	31,543	W tym cukry	18,098	
Błonnik pokarmowy		31,691	Błonnik pokarmowy	25,891	Błonnik pokarmowy	25,891	Błonnik pokarmowy	40,186	Błonnik pokarmowy	39,356	
Sód		2167,4	Sód	2012,2	Sód	2034,6	Sód	2410,2	Sód	2409,6	
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. łubin											
(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane											
W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.											
Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko											