

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
czwartek 08 stycznia 2026												
DIETA			Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
SNIADANIE	I		Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g						
			Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
			Pasta z jaj z szczypiorkiem *jaja/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj z szczypiorkiem *jaja/*gorczyca/	100g						
			Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami	60g						
			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
	II											
OBIAD	I		Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g						
			Pierogi z mięsem (g) 5 szt.	80g	Pierogi z mięsem (g) 5 szt.	80g						
			Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Kompot 250ml	250g						
			Kompot 250ml	250g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g						
					Gruszka 1szt.	120g						
Podwieczorek												
Kolecja	I		Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, serem typu feta, ogórkiem i szynką, *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, serem typu feta, ogórkiem i szynką, *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g						
			Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g						
	II		Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g						
kcal	Energia	1620,5	Energia	1783,8								
g	Białko	66,074	Białko	75,769								
g	Tłuszcz	77,716	Tłuszcz	83,796								
g	Kwasy Nasycone	13,811	Kwasy Nasycone	15,911								
g	Węglowodany ogółem	157,83	Węglowodany ogółem	176,55								
g	W tym cukry	35,204	W tym cukry	37,389								
g	Błonnik pokarmowy	16,806	Błonnik pokarmowy	19,626								
mg	Sód	910,6	Sód	1013,7								

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

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		piątek 09 stycznia 2026									
DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
SNIADANIE	I	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g						
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
		Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g						
		Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g						
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
	II										
OBIAD	I	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seier/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seier/	350g						
		Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g						
		Ryż z warzywami (g) 200g	200g	Ryż z warzywami (g) 200g	200g						
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g						
				Serek wiejski 1 szt.	200g						
	II										
Podwieczorek											
KOLACJA	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g						
		Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g						
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g						
		Kiełki	5g	Kiełki	5g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g						
		II	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g					
kcal	Energia	1560	Energia	1829,9							
g	Białko	99,539	Białko	123,37							
g	Tłuszcz	63,182	Tłuszcz	73,632							
g	Kwasy Nasycone	14,573	Kwasy Nasycone	14,663							
g	Węglowodany ogółem	145,78	Węglowodany ogółem	164,78							
g	W tym cukry	23,51	W tym cukry	27,96							
g	Błonnik pokarmowy	16,124	Błonnik pokarmowy	18,404							
mg	Sód	991,21	Sód	1268,3							

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. 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									
		sobota 10 stycznia 2026									
DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
I	SNIADANIE		Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g					
			Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g					
			Kielbasa żywiecka 60g	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g					
			Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g					
			Salata 30g	30g	Salata 30g	30g					
			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g					
			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g					
II				Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g						
OBIAD		Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g						
		Sos carbonara z warzywami i kielbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	250g	Sos carbonara z warzywami i kielbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	250g						
		Makaron pełnoziarnisty (g) 100g *gluten/*soja/	100g	Makaron pełnoziarnisty (g) 100g *gluten/*soja/	100g						
		Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g						
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g						
				Śliwka 2 szt.	100g						
Podwieczorek											
KOLACJA			Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g					
			Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g					
			Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g					
			Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g					
			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g					
			Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g					
II		Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g						
kcal	Energia	1618	Energia	1821,2							
g	Białko	98,842	Białko	109,8							
g	Tłuszcz	61,406	Tłuszcz	55,156							
g	Kwasy Nasycone	19,749	Kwasy Nasycone	15,534							
g	Węglowodany ogółem	166,43	Węglowodany ogółem	218,58							
g	W tym cukry	32,897	W tym cukry	39,097							
g	Błonnik pokarmowy	25,229	Błonnik pokarmowy	31,389							
mg	Sód	1324,7	Sód	2134,7							

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. tulin

(*) 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											
niedziela 11 stycznia 2026											
DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
SNIADANIE		Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g						
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
		Jajko gotowane 1 szt. *jaja/	70g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g						
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g						
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
	II										
OBIAD		Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g						
		Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g						
		Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g						
		Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g						
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g						
Podwieczorek											
Kolecja		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		Parówki cielęce 2 szt. *gorczyca/	60g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g						
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g						
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g						
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g						
		II	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g					
kcal	Energia	1568,1	Energia	1813,1							
g	Białko	81,273	Białko	95,453							
g	Tłuszcz	66,617	Tłuszcz	79,557							
g	Kwasy Nasycone	19,766	Kwasy Nasycone	23,996							
g	Węglowodany ogółem	161,59	Węglowodany ogółem	178,18							
g	W tym cukry	22,658	W tym cukry	23,318							
g	Błonnik pokarmowy	20,588	Błonnik pokarmowy	22,868							
mg	Sód	881,21	Sód	1117							

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
poniedziałek 12 stycznia 2026												
DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0		
SNIADANIE	I	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g							
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g							
		Szynka dębowa drobiowa 30g	30g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g							
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g							
		Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g							
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g							
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g							
	II			Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g							
OBIAD	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g								
	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g								
	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g								
	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g								
	Kompot	250g	Kompot	250g								
Podwieczorek												
KOLACJA	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g							
		Filet wędzony z indyka 60g	60g	Filet wędzony z indyka 60g	60g							
		Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g							
		Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g							
		Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g							
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g							
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g							
	II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g							
	kcal	Energia	1509	Energia	1703,3							
g	Białko	86,375	Białko	95,305								
g	Tłuszcz	59,083	Tłuszcz	64,053								
g	Kwasy Nasycone	20,308	Kwasy Nasycone	23,108								
g	Węglowodany ogółem	155,63	Węglowodany ogółem	182,05								
g	W tym cukry	15,183	W tym cukry	24,573								
g	Błonnik pokarmowy	24,106	Błonnik pokarmowy	27,486								
mg	Sód	1211,1	Sód	1348,2								

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. tulin

(*) 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 sporządził przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		wtorek 13 stycznia 2026									
DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
SNIADANIE	I		Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g					
			Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g					
			Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g					
			Mix sałat z pomidorkami i pesto *mleko/*orzeczy/	60g	Mix sałat z pomidorkami i pesto *mleko/*orzeczy/	60g					
			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g					
			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g					
	II										
OBIAD		Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g						
		Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g						
		Makaron pełnoziarnisty 100g *gluten/+soja/	100g	Makaron pełnoziarnisty 100g *gluten/+soja/	100g						
		Kompot	250g	Kompot	250g						
		Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g						
Podlicznik											
Kolecja	I		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g					
			Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g					
			Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g					
			Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g					
			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g					
			Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g					
	II		Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g					
kcal	Energia	1548,4	Energia	1781,3							
g	Białko	113,22	Białko	98,251							
g	Tłuszcz	54,572	Tłuszcz	76,823							
g	Kwasy Nasycone	20,218	Kwasy Nasycone	35,598							
g	Węglowodany ogółem	154,6	Węglowodany ogółem	175,25							
g	W tym cukry	26,9	W tym cukry	28,35							
g	Błonnik pokarmowy	23,479	Błonnik pokarmowy	28,019							
mg	Sód	1368,1	Sód	1461,2							

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
środa 14 stycznia 2026											
DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0		
I SNIADANIE		Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g						
		Półdewka sopocka 30g *soja/	30g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g						
		Rzodkiewka 50g	50g	Półdewka sopocka 60g *soja/	60g						
		Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g						
		masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g						
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
II OBIAD		Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*sefer/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*sefer/	350g						
		Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g						
		Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g						
		Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g						
		Kompot	250g	Kompot	250g						
III KOLACJA		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
		Pasta z makreli z jogurtem 50g *jaja/*ryby/*mleko/	50g	Pasta z makreli *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g						
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g						
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g						
		Mus owocowo- jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo- jogurtowy 1szt. *mleko/	100g						
kcal		Energia	1435,1	Energia	1804,1						
g		Białko	78,72	Białko	105,16						
g		Tłuszcz	59,086	Tłuszcz	76,761						
g		Kwasy Nasycone	21,695	Kwasy Nasycone	21,805						
g		Węglowodany ogółem	149,16	Węglowodany ogółem	174,07						
g		W tym cukry	23,506	W tym cukry	25,296						
g		Błonnik pokarmowy	24,541	Błonnik pokarmowy	26,828						
mg		Sód	1542,2	Sód	2508,2						

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
czwartek 15 stycznia 2026											
DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0		
I SNIADANIE		Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g						
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		Kiełbasa krotoszyńska 30g *soja/	30g	Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g						
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g						
		Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
II				Kefir szt. *mleko/	200g						
OBIAD		Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *sele/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *sele/	350g						
		Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g						
		Ryż al dente 100g	100g	Ryż al dente 100g	100g						
		Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g						
		Kompot	250g	Kompot	250g						
Podwieczerek											
II KOLACJA		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		Salatka jarzynowa 100g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g						
II		Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g						
kcal	Energia	1591,3	Energia	1897,2							
g	Białko	78,404	Białko	91,004							
g	Tłuszcz	68,823	Tłuszcz	87,423							
g	Kwasy Nasycone	15,134	Kwasy Nasycone	19,595							
g	Węglowodany ogółem	164,82	Węglowodany ogółem	185,64							
g	W tym cukry	18,754	W tym cukry	27,534							
g	Błonnik pokarmowy	22,946	Błonnik pokarmowy	24,246							
mg	Sód	699,26	Sód	776,06							

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
piątek 16 stycznia 2026											
DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0		
SNIAĐANIE	I	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. 150g *mleko/	150g						
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g						
		Parówki cielęce 2 szt. *gorczyca/	60g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g						
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g						
		Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g						
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
	II										
OBIAĐ	I	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g						
		Ryba soute 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soute 100g *gluten/*ryby/	100g						
		Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g						
		Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g						
		Kompot	250g	Kompot	250g						
	II										
Podwieczorek											
KOLACJA	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
		Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g						
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g						
		Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g						
	II	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g						
kcal	Energia		1513	Energia		1842					
g	Białko		80,618	Białko		100,91					
g	Tłuszcz		57,296	Tłuszcz		77,179					
g	Kwasy Nasycone		18,938	Kwasy Nasycone		21,116					
g	Węglowodany ogółem		173,12	Węglowodany ogółem		191,98					
g	W tym cukry		21,77	W tym cukry		22,22					
g	Błonnik pokarmowy		21,102	Błonnik pokarmowy		23,625					
mg	Sód		798,4	Sód		960,4					

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. 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 w dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
sobota 17 stycznia 2026												
DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0		
I ŚNIADANIE		Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g							
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g							
		Szynka wiejska 30g *gluten/*soja/*seler/	30g	Szynka wiejska 30g *gluten/*soja/*seler/	30g							
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g							
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g							
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g							
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g							
				Serek wiejski 1 szt.	200g							
II												
OBIAD		Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g							
		Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g							
		Kasza gryczana 100g	150g	Kasza gryczana 100g	150g							
		Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g							
		Kompot	250g	Kompot	250g							
Podwieczorek												
KOLACJA		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g							
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g							
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g							
		Kiełki	5g	Kiełki	5g							
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g							
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g							
	II		Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g						
kcal		Energia	1345,5	Energia	1615,4							
g		Białko	96,156	Białko	119,99							
g		Tłuszcz	44,813	Tłuszcz	55,263							
g		Kwasy Nasycone	16,493	Kwasy Nasycone	16,583							
g		Węglowodany ogółem	138,7	Węglowodany ogółem	157,7							
g		W tym cukry	29,089	W tym cukry	33,539							
g		Błonnik pokarmowy	23,753	Błonnik pokarmowy	26,033							
mg		Sód	715,03	Sód	992,13							

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