

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. kubin (*) Produkt zawiera wskazany alergen; (P) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane. W uzasadnionych przypadkach zastrzeżeniem mogą być kierunki zaplanowanych w jadłospisie produktów na równowagę pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz przepisów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyków lub kierownika Działu Żywności.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie																																																																																																			
DZIAŁ ŻYWIENIA																																																																																																			
poniedziałek 19 stycznia 2026																																																																																																			
DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa																																																																																									
I	SNADANIE		Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzechy/	300g	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzechy/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzechy/	300g																																																																																							
			Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g																																																																																							
			Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Pomidor 100g	100g	Pasta z poledwicy sopockiej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g																																																																																							
			Miód 1 szt.	25g	Ogórek 50g	50g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Miód 1 szt.	25g	Marchewka mini gotowana 150g	150g																																																																																							
			Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Miód 1 szt.	25g																																																																																							
			masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																							
			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g																																																																																							
II					Kanapka razowa z pastą jajeczną 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g																																																																																									
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																																																																																							
			Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g																																																																																							
			Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g																																																																																							
			Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g																																																																																							
			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																																																																																							
			Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g																																																																																							
II	Podwieczerek																																																																																																		
					Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g																																																																																											
I	KOLACJA		Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/+soja/*mleko/	350g	Makaron pełnoziarnisty z truskawkami i twarogiem *gluten/+soja/*mleko/	350g	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem b/c 350g *gluten/+soja/*mleko/	300g	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/+soja/*mleko/	350g	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/+soja/*mleko/	350g																																																																																							
			Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g																																																																																							
II		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z poledwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g																																																																																								
<table><tr><td>kcal</td><td>Energia</td><td>2070,4</td><td>Energia</td><td>2502,6</td><td>Energia</td><td>2177</td><td>Energia</td><td>2221,5</td><td>Energia</td><td>2202</td></tr><tr><td>g</td><td>Białko</td><td>122,97</td><td>Białko</td><td>175,82</td><td>Białko</td><td>153,65</td><td>Białko</td><td>130,2</td><td>Białko</td><td>132,3</td></tr><tr><td>g</td><td>Tłuszcz</td><td>49,696</td><td>Tłuszcz</td><td>84,986</td><td>Tłuszcz</td><td>66,486</td><td>Tłuszcz</td><td>56,776</td><td>Tłuszcz</td><td>57,561</td></tr><tr><td>g</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>13,275</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>11,381</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>8,255</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>13,305</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>18,16</td></tr><tr><td>g</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>274,79</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>282,51</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>272,96</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>289,43</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>277,11</td></tr><tr><td>g</td><td>W tym cukry</td><td>54,731</td><td>W tym cukry</td><td>28,056</td><td>W tym cukry</td><td>26,341</td><td>W tym cukry</td><td>56,421</td><td>W tym cukry</td><td>61,612</td></tr><tr><td>g</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>34,678</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>41,883</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>30,838</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>34,993</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>39,118</td></tr><tr><td>mg</td><td>Sód</td><td>1143,7</td><td>Sód</td><td>2019,5</td><td>Sód</td><td>1932,3</td><td>Sód</td><td>1301,4</td><td>Sód</td><td>855,85</td></tr></table>												kcal	Energia	2070,4	Energia	2502,6	Energia	2177	Energia	2221,5	Energia	2202	g	Białko	122,97	Białko	175,82	Białko	153,65	Białko	130,2	Białko	132,3	g	Tłuszcz	49,696	Tłuszcz	84,986	Tłuszcz	66,486	Tłuszcz	56,776	Tłuszcz	57,561	g	Kwasy Nasycone	13,275	Kwasy Nasycone	11,381	Kwasy Nasycone	8,255	Kwasy Nasycone	13,305	Kwasy Nasycone	18,16	g	Węglowodany ogółem	274,79	Węglowodany ogółem	282,51	Węglowodany ogółem	272,96	Węglowodany ogółem	289,43	Węglowodany ogółem	277,11	g	W tym cukry	54,731	W tym cukry	28,056	W tym cukry	26,341	W tym cukry	56,421	W tym cukry	61,612	g	Błonnik pokarmowy	34,678	Błonnik pokarmowy	41,883	Błonnik pokarmowy	30,838	Błonnik pokarmowy	34,993	Błonnik pokarmowy	39,118	mg	Sód	1143,7	Sód	2019,5	Sód	1932,3	Sód	1301,4	Sód	855,85
kcal	Energia	2070,4	Energia	2502,6	Energia	2177	Energia	2221,5	Energia	2202																																																																																									
g	Białko	122,97	Białko	175,82	Białko	153,65	Białko	130,2	Białko	132,3																																																																																									
g	Tłuszcz	49,696	Tłuszcz	84,986	Tłuszcz	66,486	Tłuszcz	56,776	Tłuszcz	57,561																																																																																									
g	Kwasy Nasycone	13,275	Kwasy Nasycone	11,381	Kwasy Nasycone	8,255	Kwasy Nasycone	13,305	Kwasy Nasycone	18,16																																																																																									
g	Węglowodany ogółem	274,79	Węglowodany ogółem	282,51	Węglowodany ogółem	272,96	Węglowodany ogółem	289,43	Węglowodany ogółem	277,11																																																																																									
g	W tym cukry	54,731	W tym cukry	28,056	W tym cukry	26,341	W tym cukry	56,421	W tym cukry	61,612																																																																																									
g	Błonnik pokarmowy	34,678	Błonnik pokarmowy	41,883	Błonnik pokarmowy	30,838	Błonnik pokarmowy	34,993	Błonnik pokarmowy	39,118																																																																																									
mg	Sód	1143,7	Sód	2019,5	Sód	1932,3	Sód	1301,4	Sód	855,85																																																																																									

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 19 stycznia 2026									
DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa	
I	SNIADANIE	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Pomidor 100g	100g	Pasta z poledwicy sopockiej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Miód 1 szt.	25g	Ogórek 50g	50g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Miód 1 szt.	25g	Marchewka mini gotowana 150g	150g
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Miód 1 szt.	25g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II				Kanapka razowa z pastą jajeczną 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g		
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
		Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g
		Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g
		Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g
		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
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podzięczonk				Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g				
I	KOLACJA	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/*soja/*mleko/	350g	Makaron pełnoziarnisty z truskawkami i twarogiem *gluten/*soja/*mleko/	350g	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem b/c 350g *gluten/*soja/*mleko/	300g	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/*soja/*mleko/	350g	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/*soja/*mleko/	350g
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g
II		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z poledwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g
kcal	Energia	2070,4	Energia	2502,6	Energia	2177	Energia	2221,5	Energia	2201,6	
g	Białko	122,97	Białko	175,82	Białko	153,65	Białko	130,2	Białko	132,3	
g	Tłuszcz	49,696	Tłuszcz	84,986	Tłuszcz	66,486	Tłuszcz	56,776	Tłuszcz	57,561	
g	Kwasy Nasycone	13,275	Kwasy Nasycone	11,381	Kwasy Nasycone	8,255	Kwasy Nasycone	13,305	Kwasy Nasycone	18,16	
g	Węglowodany ogółem	274,79	Węglowodany ogółem	282,51	Węglowodany ogółem	272,96	Węglowodany ogółem	289,43	Węglowodany ogółem	277,11	
g	W tym cukry	54,731	W tym cukry	28,056	W tym cukry	26,341	W tym cukry	56,421	W tym cukry	61,612	
g	Blonnik pokarmowy	34,678	Blonnik pokarmowy	41,883	Blonnik pokarmowy	30,838	Blonnik pokarmowy	34,993	Blonnik pokarmowy	39,118	
mg	Sód	1143,7	Sód	2019,5	Sód	1932,3	Sód	1301,4	Sód	855,85	

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											
środa 21 stycznia 2026											
DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa	
SNIADANIE	I	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
		Pomidor bez skóry 100g	100g	Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Marchewka mini gotowana 150g	150g
		masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
				Herbata z cytryną	250g						
	II				Kanapka razowa szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g	
OBIAD		Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g	Sznyceł drobiowy smażony 100g *gluten/*jaja/	100g	Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g
		Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
										Serek wiejski 1 szt.	200g
Podwieszczek											
KOLACJA	I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g
		Szpinak baby 20g	20g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Dynia gotowana 50g	50g
		Pomidor bez skóry 50g	50g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g				
	II	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g
kcal		Energia	1971	Energia	2461,9	Energia	2417,7	Energia	2117,4	Energia	2100
g		Białko	105,73	Białko	153,9	Białko	142,52	Białko	126,88	Białko	131,75
g		Tłuszcz	68,752	Tłuszcz	82,451	Tłuszcz	80,746	Tłuszcz	82,842	Tłuszcz	78,727
g		Kwasy Nasycone	20,828	Kwasy Nasycone	17,183	Kwasy Nasycone	12,948	Kwasy Nasycone	22,633	Kwasy Nasycone	23,463
g		Węglowodany ogółem	232,86	Węglowodany ogółem	265,9	Węglowodany ogółem	281,6	Węglowodany ogółem	215,56	Węglowodany ogółem	210,15
g		W tym cukry	26,45	W tym cukry	23,59	W tym cukry	21,071	W tym cukry	33,485	W tym cukry	42,32
g		Błonnik pokarmowy	21,485	Błonnik pokarmowy	37,32	Błonnik pokarmowy	23,926	Błonnik pokarmowy	24,41	Błonnik pokarmowy	29,485
mg		Sód	1387,6	Sód	2276,4	Sód	2141	Sód	1620,1	Sód	1842

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												
czwartek 22 stycznia 2026												
DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
SNIADANIE	I		Ryż na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Ryż na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
			Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
			Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Pasta z piersi indyka 60g *jaja/*gorczyca/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
			Pomidor 100g	100g	Ketchup 1 szt.	1g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
			masło 10g *mleko/	10g	Rzodkiewka 50g	50g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
			Herbata z cytryną	250g	Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
					Margaryna 10g	10g						
					Herbata z cytryną	250g						
	II											
					Jabłko 1szt.	180g	Jabłko pieczone 1szt.	180g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g		
OBIAD		Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	
		Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g	
		Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kasza pęczak (g) 150g	150g	Kasza pęczak (g) 150g	150g	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	
		Tarte buraczki 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g	
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
Podwieczorek												
KOLACJA	I		Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g
			Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
			Salatka z kapusty pekińskiej z kurczakiem i pomidorem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Salatka z kapusty pekińskiej z fasolką edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Salatka z kapusty pekińskiej z kurczakiem i pomidorem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Salatka z kapusty pekińskiej z kurczakiem i pomidorem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
			masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
			Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	masło 10g *mleko/	10g
											Herbata malinowa	250g
	II		Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Kanapka razowa z połówką miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka pszenna z połówką miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g
kcal		Energia	2078,1	Energia	2101,8	Energia	2164,5	Energia	2104	Energia	2028,1	
g		Białko	126,31	Białko	109,86	Białko	113,65	Białko	131,06	Białko	134,74	
g		Tłuszcz	75,272	Tłuszcz	77,02	Tłuszcz	78,837	Tłuszcz	73,617	Tłuszcz	66,363	
g		Kwasy Nasycone	23,854	Kwasy Nasycone	13,982	Kwasy Nasycone	13,407	Kwasy Nasycone	22,692	Kwasy Nasycone	29,377	
g		Węglowodany ogółem	230,4	Węglowodany ogółem	247,25	Węglowodany ogółem	257,94	Węglowodany ogółem	229,3	Węglowodany ogółem	220,17	
g		W tym cukry	22,447	W tym cukry	17,135	W tym cukry	13,096	W tym cukry	27,662	W tym cukry	28,874	
g		Błonnik pokarmowy	24,214	Błonnik pokarmowy	35,861	Błonnik pokarmowy	26,594	Błonnik pokarmowy	28,687	Błonnik pokarmowy	27,75	
mg		Sód	1012,1	Sód	1508,7	Sód	1464,7	Sód	1571,7	Sód	1107,1	

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 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												
		piątek 23 stycznia 2026												
DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa				
I	SNIADANIE		Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g		
			Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g		
			Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Pasta z białej jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	Pasta z jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	Pasta z jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g		
			Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Marchewka mini gotowana 50g	50g		
			masło 10g *mleko/	10g	Ogórek 50g	50g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
			Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
					Herbata z cytryną	250g								
II					Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g				
OBIAD														
		Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g			
		Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g			
		Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g			
		Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g			
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g			
Podkiszczonek														
Kolacja	I		Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g		
			Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g		
			Dżem 2 szt.	50g	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g		
			Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g		
			Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
			masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g		
			Herbata owocowa	250g										
	II		Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z pasztetem 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	80g	Kanapka pszenna z pasztetem 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	80g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g		
	Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.													
Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko														
kcal	Energia	2074,3	Energia	2230	Energia	2281	Energia	2324,1	Energia	2339				
g	Białko	110,33	Białko	132,06	Białko	134,82	Białko	132,13	Białko	130,17				
g	Tłuszcz	69,412	Tłuszcz	89,351	Tłuszcz	87,937	Tłuszcz	86,077	Tłuszcz	93,867				
g	Kwasy Nasycone	18,876	Kwasy Nasycone	17,392	Kwasy Nasycone	9,503	Kwasy Nasycone	25,744	Kwasy Nasycone	24,104				
g	Węglowodany ogółem	254,06	Węglowodany ogółem	221,03	Węglowodany ogółem	239,91	Węglowodany ogółem	253,34	Węglowodany ogółem	242,32				
g	W tym cukry	29,81	W tym cukry	14,509	W tym cukry	13,336	W tym cukry	33,126	W tym cukry	24,556				
g	Błonnik pokarmowy	21,399	Błonnik pokarmowy	29,956	Błonnik pokarmowy	19,179	Błonnik pokarmowy	27,239	Błonnik pokarmowy	23,779				
mg	Sód	1300,6	Sód	1708,9	Sód	1758,6	Sód	1471,3	Sód	1418				

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 zastrzeżenie możliwości 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 dietetyków lub kierownika Działu Żywności.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Kamilą Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
niedziela 25 stycznia 2026											
DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa	
SNIADANIE	I	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pasta z pieczeni z indyka 60g *gluten/*jaja/*gorczyca/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		Pomidor bez skóry 100g	100g	Papryka 50g	50g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
				Herbata z cytryną	250g						
	II				Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g			Kisiel 250ml	250g	
OBIAD		Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g
		Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g
		Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek											
KOLACJA	I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Kiełbaski śniadaniowe (g) 2 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/	100g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g				
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g				
	II	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/	150g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka pszenna z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/	150g
kcal	Energia	2205	Energia	2521,8	Energia	2244,8	Energia	2303,8	Energia	2104	
g	Białko	106,01	Białko	127,42	Białko	116,64	Białko	124,61	Białko	124,59	
g	Tłuszcz	100,93	Tłuszcz	116	Tłuszcz	105,87	Tłuszcz	106,2	Tłuszcz	78,142	
g	Kwasy Nasycone	32,113	Kwasy Nasycone	26,987	Kwasy Nasycone	23,442	Kwasy Nasycone	25,968	Kwasy Nasycone	22,941	
g	Węglowodany ogółem	219,76	Węglowodany ogółem	230,82	Węglowodany ogółem	207,04	Węglowodany ogółem	211,2	Węglowodany ogółem	223,09	
g	W tym cukry	34,279	W tym cukry	20	W tym cukry	17,449	W tym cukry	50,756	W tym cukry	43,226	
g	Błonnik pokarmowy	20,703	Błonnik pokarmowy	37,718	Błonnik pokarmowy	21,243	Błonnik pokarmowy	21,464	Błonnik pokarmowy	25,859	
mg	Sód	1526,6	Sód	2474,9	Sód	1850,7	Sód	1321,8	Sód	1592	

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 26 stycznia 2026											
DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa	
SNIADANIE	I	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Szynka dębowa drobiowa 30g	30g	Szynka dębowa drobiowa 30g	30g	Szynka dębowa drobiowa 30g	30g	Pasta z szynki dębowej drobiowej 30g *jaja/*gorczyca/	30g	Szynka dębowa drobiowa 30g	30g
		Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g
		Salata 30g	30g	Ogórek kiszony 60g	60g	Salata 30g	30g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
				Herbata z cytryną	250g						
	II			Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g		
OBIAD	I	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g
		Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g
		Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza pęczak (g) 150g	150g	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g	Kasza jęczmienna (g) (dr) 180g	180g	Kasza bulgur gotowana (dr) 180g *gluten/	180g
		Banan 1szt.	120g	Kiwi 1szt.	75g	Kompot 250ml	250g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczerek						Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g				
KOLACJA	I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Pasta mięsna ze schabu białego 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g
		Pomidor 100g	100g	Papryka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata miętowa	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g
				Herbata miętowa	250g						
	II		Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/
kcal	Energia	2074,3	Energia	2039,4	Energia	2254,4	Energia	2139,8	Energia	2135,5	
g	Białko	114,1	Białko	119,14	Białko	142,9	Białko	118,4	Białko	118,44	
g	Tłuszcz	56,201	Tłuszcz	59,486	Tłuszcz	65,711	Tłuszcz	63,146	Tłuszcz	58,716	
g	Kwasy Nasycone	17,918	Kwasy Nasycone	9,5532	Kwasy Nasycone	12,748	Kwasy Nasycone	20,286	Kwasy Nasycone	22,126	
g	Węglowodany ogółem	282,39	Węglowodany ogółem	252,65	Węglowodany ogółem	275,91	Węglowodany ogółem	276,32	Węglowodany ogółem	278,13	
g	W tym cukry	36,734	W tym cukry	23,274	W tym cukry	20,874	W tym cukry	50,769	W tym cukry	47,514	
g	Blonnik pokarmowy	25,355	Blonnik pokarmowy	36,28	Blonnik pokarmowy	24,515	Blonnik pokarmowy	26,908	Blonnik pokarmowy	30,655	
mg	Sód	1059	Sód	1574,6	Sód	1819,3	Sód	1060,9	Sód	1101	

kcal	Energia	2074,3	Energia	2039,4	Energia	2254,4	Energia	2139,8	Energia	2135,5
g	Białko	114,1	Białko	119,14	Białko	142,9	Białko	118,4	Białko	118,44
g	Tłuszcz	56,201	Tłuszcz	59,486	Tłuszcz	65,711	Tłuszcz	63,146	Tłuszcz	58,716
g	Kwasy Nasycone	17,918	Kwasy Nasycone	9,5532	Kwasy Nasycone	12,748	Kwasy Nasycone	20,286	Kwasy Nasycone	22,126
g	Węglowodany ogółem	282,39	Węglowodany ogółem	252,65	Węglowodany ogółem	275,91	Węglowodany ogółem	276,32	Węglowodany ogółem	278,13
g	W tym cukry	36,734	W tym cukry	23,274	W tym cukry	20,874	W tym cukry	50,769	W tym cukry	47,514
g	Błonnik pokarmowy	25,355	Błonnik pokarmowy	36,28	Błonnik pokarmowy	24,515	Błonnik pokarmowy	26,908	Błonnik pokarmowy	30,655
mg	Sód	1059	Sód	1574,6	Sód	1819,3	Sód	1060,9	Sód	1104

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
wtorek 27 stycznia 2026											
DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa	
SNIADANIE	I	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Kiełbasa żywiecka 60g	60g	Kiełbasa żywiecka 60g	60g	Kiełbasa żywiecka 60g	60g	Pasta z żywieckiej 60g *jaja/*gorczyca/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Roszpinka	10g	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g				
	II				Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/
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
		Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy mielony w sosie (d) 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy mielony w sosie (d) 100g *gluten/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
		Marchewka mini gotowana 150g	150g	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczerek											
KOLACJA	I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzechy/	50g	Pasta z pieczeni z indyka 60g *gluten/*jaja/*gorczyca/	60g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzechy/	50g
		Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzechy/	50g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzechy/	50g	Salata 30g	30g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzechy/	50g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g
		Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Dynia gotowana 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata owocowa	250g	Margaryna 10g	10g			Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
				Herbata owocowa	250g						
	II		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml
kcal	Energia	2209,9	Energia	2239,2	Energia	2086,2	Energia	2316,7	Energia	2268,1	
g	Białko	117,45	Białko	130,44	Białko	121,53	Białko	137,87	Białko	148,43	
g	Tłuszcz	82,349	Tłuszcz	100,39	Tłuszcz	87,34	Tłuszcz	105,56	Tłuszcz	89,592	
g	Kwasy Nasycone	30,287	Kwasy Nasycone	16,799	Kwasy Nasycone	16,288	Kwasy Nasycone	30,277	Kwasy Nasycone	26,997	
g	Węglowodany ogółem	252,17	Węglowodany ogółem	233,17	Węglowodany ogółem	239,24	Węglowodany ogółem	241,63	Węglowodany ogółem	253,21	
g	W tym cukry	20,672	W tym cukry	21,367	W tym cukry	24,132	W tym cukry	30,337	W tym cukry	33,502	
g	Błonnik pokarmowy	29,687	Błonnik pokarmowy	33,542	Błonnik pokarmowy	29,907	Błonnik pokarmowy	32,068	Błonnik pokarmowy	33,613	
mg	Sód	1217,8	Sód	1450,4	Sód	1630,2	Sód	1298,2	Sód	1402,1	

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