

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
niedziela 08 lutego 2026												
DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa		
ŚNIADANIE	I		Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki ryżowe na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki ryżowe na mleku bez laktozy 300ml *mleko/	300g
			Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
			Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Wędlina wegańska 30g	30g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
			Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
			Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
	II											
OBİAD	I		Zupa ziemniaczana 350ml *seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek b/m 350ml *seler/	350g	Zupa żurek b/m 350ml *seler/	350g	Zupa żurek b/m 350ml *seler/	350g
			Kotlet z indyka B/G 100g *jaja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	100g
			Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
			Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana b/m 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana b/m 150g	150g
			Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek												
Kolekcja	I		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
			Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g
			Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g
			Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g
			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
			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		Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g
kcal	Energia	2077,3	Energia	2358,5	Energia	2172,4	Energia	2113,2	Energia	2125,3		
g	Białko	111,55	Białko	93,981	Białko	60,923	Białko	109,59	Białko	115,6		
g	Tłuszcz	88,274	Tłuszcz	105,04	Tłuszcz	77,694	Tłuszcz	68,534	Tłuszcz	69,934		
g	Kwasy Nasycone	22,659	Kwasy Nasycone	47,297	Kwasy Nasycone	26,913	Kwasy Nasycone	7,603	Kwasy Nasycone	20,923		
g	Węglowodany ogółem	207,76	Węglowodany ogółem	251,65	Węglowodany ogółem	276,27	Węglowodany ogółem	262,45	Węglowodany ogółem	257,03		
g	W tym cukry	20,955	W tym cukry	20,083	W tym cukry	32,428	W tym cukry	30,312	W tym cukry	31,191		
g	Błonnik pokarmowy	24,316	Błonnik pokarmowy	38,565	Błonnik pokarmowy	37,293	Błonnik pokarmowy	30,607	Błonnik pokarmowy	29,547		
mg	Sód	679,06	Sód	1590,4	Sód	1349,4	Sód	1667,2	Sód	1646,6		

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
poniedziałek 09 lutego 2026												
DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa		
I	SNIADANIE		Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Ryż na mleku roślinnym 300ml	300g	Zacierka na mleku roślinnym (g) 300ml *gluten/*jaja/	300g	Zacierka na mleku bez laktozy (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g
			Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
			Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Wędlina wegańska 90g	90g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g
			Salata 30g	30g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
			Oliwki czarne 5 szt.	20g	Salata 30g	30g	Oliwki czarne 5 szt.	20g	Oliwki czarne 5 szt.	20g	Oliwki czarne 5 szt.	20g
			masło 10g *mleko/	10g	Oliwki czarne 5 szt.	20g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
			Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
					Herbata z cytryną	250g						
II												
OBİAD			Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g
			Gulasz z udźca z indyka b/g (d) 150g *mleko/*seler/	150g	Ratatuj duszone z ciecierzycą 150	150g	Ratatuj duszone z ciecierzycą 150	150g	Gulasz z udźca z indyka b/ml (d) 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz z udźca z indyka b/l (d) 150g *gluten/*seler/	150g
			Kasza gryczana 150g	150g	Kasza gryczana (g) 180g	180g	Kasza gryczana (g) 180g	180g	Kasza gryczana (g) 180g	180g	Kasza gryczana (g) 180g	180g
			Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	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
			Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g								
Podkiszczerek												
I	KOLACJA		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
			Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g
			Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g
			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
			Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g
II			Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g
kcal	Energia		2069.9	Energia		2147.9	Energia		2209.9	Energia		1959
g	Białko		123.47	Białko		73.157	Białko		61.982	Białko		102.85
g	Tłuszcz		74.448	Tłuszcz		77.451	Tłuszcz		79.206	Tłuszcz		52.7
g	Kwasy Nasycone		16.869	Kwasy Nasycone		37.473	Kwasy Nasycone		35.47	Kwasy Nasycone		17.207
g	Węglowodany ogółem		229.13	Węglowodany ogółem		287.48	Węglowodany ogółem		309.05	Węglowodany ogółem		271.49
g	W tym cukry		29.143	W tym cukry		31.381	W tym cukry		41.971	W tym cukry		37.843
g	Błonnik pokarmowy		26.55	Błonnik pokarmowy		37.99	Błonnik pokarmowy		39.41	Błonnik pokarmowy		32.039
mg	Sód		851.44	Sód		2109.7	Sód		1638.6	Sód		1664

kcal	Energia	2069,9	Energia	2147,9	Energia	2209,9	Energia	1952,2	Energia	1959
g	Białko	123,47	Białko	73,157	Białko	61,982	Białko	96,768	Białko	102,85
g	Tłuszcz	74,448	Tłuszcz	77,451	Tłuszcz	79,206	Tłuszcz	51,341	Tłuszcz	52,7
g	Kwasy Nasycone	16,869	Kwasy Nasycone	37,473	Kwasy Nasycone	35,47	Kwasy Nasycone	3,887	Kwasy Nasycone	17,207
g	Węglowodany ogółem	229,13	Węglowodany ogółem	287,48	Węglowodany ogółem	309,05	Węglowodany ogółem	278,33	Węglowodany ogółem	271,49
g	W tym cukry	29,143	W tym cukry	31,381	W tym cukry	41,971	W tym cukry	36,983	W tym cukry	37,843
g	Błonnik pokarmowy	26,55	Błonnik pokarmowy	37,99	Błonnik pokarmowy	39,41	Błonnik pokarmowy	33,239	Błonnik pokarmowy	32,039
mg	Sód	851,44	Sód	2109,7	Sód	1638,6	Sód	1688,6	Sód	1664,4

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemie; 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 zastępowany 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

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 zastrzeżono możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na zyczenie u kierownika Działu Żywnia.
Jadłospis sporządził przez dietetykę – mgr Klaudia Sawko

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 wycofania zaplanowanych w jadłospisach produktów na równoważne energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywnia.

Jadłospis sporządziła przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
czwartek 12 lutego 2026											
DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa	
SNIADANIE	I	Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku (g) *mleko/	300g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Zupa warzywna z kaszą manną (g) 300ml *gluten/*seler/	300g	Zupa warzywna z kaszą manną (g) 300ml *gluten/*seler/	300g	Zupa warzywna z kaszą manną (g) 300ml *gluten/*seler/	300g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Pasta z jaj ze szczypiorkiem *jaja/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj ze szczypiorkiem *jaja/*gorczyca/	100g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g
		Mix sałat z pomidorkami	60g	Mix sałat z pomidorkami	60g	Mix sałat z pomidorkami	60g	Mix sałat z pomidorkami	60g	Mix sałat z pomidorkami	60g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		Kisiel 250ml	250g								
	II										
OBIAD	I	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa b/mięsa (g) 350ml *seler/	350g	Zupa buraczkowa b/mięsa (g) 350ml *seler/	350g	Zupa buraczkowa b/m (g) 350ml *seler/	350g	Zupa buraczkowa b/m (g) 350ml *seler/	350g
		Danie wegańskie (p) 100g *gluten/*soja/	100g	Pierogi z kapustą i grzybami (g) 8 szt. *gluten/	200g	Pierogi z kapustą i grzybami (g) 8 szt. *gluten/	200g	Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g
		Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
		Kompot 250ml	250g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g
		Gruszka 1szt.	120g								
Podwieczorek	I										
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 25g *soja/*ziarna_sezamu/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		Salatka z ryżem, serem typu feta, ogórkiem, suszonymi pomidorami i soczewicą *mleko/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, ogórkiem i soczewicą *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, ogórkiem i soczewicą *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, ogórkiem, soczewicą i szynką *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, ogórkiem, soczewicą i szynką *gluten/*gorczyca/	250g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g
	II	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g
kcal	Energia	2406,5	Energia	2372,3	Energia	2176,6	Energia	2100,8	Energia	2105,2	
g	Białko	87,174	Białko	69,918	Białko	41,383	Białko	76,292	Białko	76,372	
g	Tłuszcz	104,98	Tłuszcz	111,59	Tłuszcz	104,67	Tłuszcz	77,296	Tłuszcz	77,696	
g	Kwasy Nasycone	21,504	Kwasy Nasycone	20,879	Kwasy Nasycone	20,109	Kwasy Nasycone	10,041	Kwasy Nasycone	21,441	
g	Węglowodany ogółem	274,49	Węglowodany ogółem	266,21	Węglowodany ogółem	261,52	Węglowodany ogółem	268,91	Węglowodany ogółem	269,03	
g	W tym cukry	44,684	W tym cukry	31,394	W tym cukry	24,059	W tym cukry	24,854	W tym cukry	24,994	
g	Błonnik pokarmowy	26,766	Błonnik pokarmowy	26,991	Błonnik pokarmowy	32,631	Błonnik pokarmowy	30,926	Błonnik pokarmowy	30,926	
mg	Sód	1014,6	Sód	903,6	Sód	773,51	Sód	1324,5	Sód	1300,3	

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 Żywnia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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 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 Żywności.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
sobota 14 lutego 2026											
DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa	
SNIADANIE	I	Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki kukurydziane na mleku bez laktozy (g) *mleko/	300g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Domowa wędlina z indyka 30g	30g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Wędlina wegańska 90g	90g	Kiełbasa żywiecka 60g	60g	Kiełbasa żywiecka 60g	60g
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
		Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	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								
		Skyr smakowy szt. *mleko/	140g								
	II										
OBIAD	I	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały b/m 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz biały b/m 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz biały b/m 350ml *seler/	350g
		Sos carbonara z warzywami i kiebasą drobiową (d) *mleko/*seler/	250g	Warzywa duszone z ciecierzycą w sosie śmietanowym *mleko/	250g	Warzywa duszone z ciecierzycą w wegańskim sosie	250g	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g
		Makaron bezglutenowy (g) 180g	180g	Makaron pełnoziarnisty (g) 150g *gluten/+soja/	150g	Makaron pełnoziarnisty (g) 150g *gluten/+soja/	150g	Makaron pszenny kolorowy 180g *gluten/	180g	Makaron pszenny kolorowy 180g *gluten/	180g
		Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
		Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g
Podwieczorek											
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Domowa wędlina wieprzowa 60g	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
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g
kcal	Energia	2059	Energia	2374,1	Energia	2493,2	Energia	2600,8	Energia	2607,6	
g	Białko	118,46	Białko	69,723	Białko	66,919	Białko	102,09	Białko	108,17	
g	Tłuszcz	53,763	Tłuszcz	76,531	Tłuszcz	82,728	Tłuszcz	82,783	Tłuszcz	84,143	
g	Kwasy Nasycone	16,619	Kwasy Nasycone	23,124	Kwasy Nasycone	21,284	Kwasy Nasycone	14,509	Kwasy Nasycone	27,829	
g	Węglowodany ogółem	276,17	Węglowodany ogółem	318,02	Węglowodany ogółem	336,19	Węglowodany ogółem	332,53	Węglowodany ogółem	325,69	
g	W tym cukry	41,332	W tym cukry	39,748	W tym cukry	49,449	W tym cukry	50,447	W tym cukry	51,307	
g	Błonnik pokarmowy	30,683	Błonnik pokarmowy	42,819	Błonnik pokarmowy	42,938	Błonnik pokarmowy	42,108	Błonnik pokarmowy	40,908	
mg	Sód	1285,3	Sód	1385,3	Sód	1379,6	Sód	1682	Sód	1657,8	

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 zastrzeżamy 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											
niedziela 15 lutego 2026											
DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa	
SNIADANIE	I	Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku roślinnym (g) 300ml	300g	Płatki owsiane na mleku roślinnym (g) 300ml	300g	Płatki owsiane na mleku bez laktozy (g) 300ml *mleko/	300g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g	Wędlina wegańska 90g	90g	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
	II										
OBIAD		Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g
		Filet z kurczaka soute b/g 100g	100g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana b/m 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek											
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Wędlina wegańska 90g	90g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g
		Ogórek 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Ogórek 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
		Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
				Herbata czarna b/c	250g			Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g
	II	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g
kcal	Energia	2003,7	Energia	2292,9	Energia	2189,6	Energia	2217	Energia	2231,2	
g	Białko	110,18	Białko	82,974	Białko	62,542	Białko	103,49	Białko	109,62	
g	Tłuszcz	81,821	Tłuszcz	97,241	Tłuszcz	84,601	Tłuszcz	86,812	Tłuszcz	88,947	
g	Kwasy Nasycone	24,854	Kwasy Nasycone	31,509	Kwasy Nasycone	35,294	Kwasy Nasycone	13,646	Kwasy Nasycone	30,816	
g	Węglowodany ogółem	207,84	Węglowodany ogółem	268,34	Węglowodany ogółem	291,02	Węglowodany ogółem	255,81	Węglowodany ogółem	249,02	
g	W tym cukry	14,734	W tym cukry	15,553	W tym cukry	24,08	W tym cukry	21,704	W tym cukry	22,563	
g	Błonnik pokarmowy	28,186	Błonnik pokarmowy	42,075	Błonnik pokarmowy	39,109	Błonnik pokarmowy	34,425	Błonnik pokarmowy	33,225	
mg	Sód	726,14	Sód	1553,3	Sód	1124	Sód	1598,3	Sód	1574,7	

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 Żywnienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
poniedziałek 16 lutego 2026											
DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa	
SNIADANIE	I	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku roślinnym 300ml *gluten/*jaja/	300g	Zupa warzywna z zacierką 300ml *gluten/*jaja/*seler/	300g	Zupa warzywna z zacierką 300ml *gluten/*jaja/*seler/	300g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Wędlina wegańska 90g	90g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g
		Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		Serek wiejski 1 szt.	200g								
	II							Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g
OBIAD	I	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (w) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (w) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g
		Pulpet wieprzowy b/g 100g *jaja/	100g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g
		Sos koperkowy BG 80g *mleko/*seler/	80g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Sos koperkowy BM 80g *gluten/*seler/	80g	Sos koperkowy BM 80g *gluten/*seler/	80g
		Ryż al dente 180g	180g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g
		Tarte buraczki 150g	150g	Kompot	250g	Kompot	250g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g
		Kompot	250g					Kompot	250g	Kompot	250g
KOLACJA	I										
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g
		Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
	II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g
kcal	Energia	2011	Energia	2227,9	Energia	2379,1	Energia	2095,3	Energia	2099,7	
g	Białko	133,24	Białko	67,494	Białko	64,894	Białko	113,02	Białko	113,1	
g	Tłuszcz	69,197	Tłuszcz	68,57	Tłuszcz	78,01	Tłuszcz	55,018	Tłuszcz	55,418	
g	Kwasy Nasycone	18,573	Kwasy Nasycone	23,376	Kwasy Nasycone	21,536	Kwasy Nasycone	8,163	Kwasy Nasycone	19,563	
g	Węglowodany ogółem	217,42	Węglowodany ogółem	300,05	Węglowodany ogółem	317,75	Węglowodany ogółem	285,77	Węglowodany ogółem	285,89	
g	W tym cukry	32,913	W tym cukry	19,413	W tym cukry	30,633	W tym cukry	28,548	W tym cukry	28,688	
g	Błonnik pokarmowy	24,761	Błonnik pokarmowy	41,721	Błonnik pokarmowy	42,921	Błonnik pokarmowy	36,38	Błonnik pokarmowy	36,38	
mg	Sód	739,52	Sód	1168,4	Sód	1190,8	Sód	1485,3	Sód	1461,1	

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