

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                    | Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie         |                    |                                                            |                    |                                                         |                                                   |                                                                            |                    |                                                                                             |      |      |         |        |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |       |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|---------|--------|---------|------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|---|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---|---------|--------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|---|----------------|--------|----------------|--------|----------------|--------|----------------|--------|----------------|--------|---|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|---|-------------|--------|-------------|--------|-------------|--------|-------------|--------|-------------|--------|---|-------------------|--------|-------------------|--------|-------------------|--------|-------------------|--------|-------------------|--------|----|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                    | DZIAŁ ŻYWIENIA                                         |                    |                                                            |                    |                                                         |                                                   |                                                                            |                    |                                                                                             |      |      |         |        |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |       |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                    | sobota 07 lutego 2026                                  |                    |                                                            |                    |                                                         |                                                   |                                                                            |                    |                                                                                             |      |      |         |        |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |       |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
| DIETA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                    | Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa |                    | Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna |                    | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobową) |                                                   | Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |                    | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatobiałkowa |      |      |         |        |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |       |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
| ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | I                  | Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/                  | 300g               | Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/                      | 300g               | Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/                   | 300g                                              | Skyr szt. *mleko/                                                          | 140g               | Skyr szt. *mleko/                                                                           | 140g |      |         |        |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |       |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                    | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/          | 50g                | Chleb pszenny 75g *gluten/                                 | 75g                | Chleb pszenny 75g *gluten/                              | 75g                                               | Chleb razowy 60g *gluten/                                                  | 60g                | Chleb razowy 60g *gluten/                                                                   | 60g  |      |         |        |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |       |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                    | Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/                | 100g               | Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/                    | 100g               | Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/                 | 100g                                              | Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/                                    | 100g               | Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/                                                     | 100g |      |         |        |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |       |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                    | Pomidor 50g                                            | 50g                | Pomidor 50g                                                | 50g                | Pomidor 50g                                             | 50g                                               | masło 10g *mleko/                                                          | 10g                | Pomidor 50g                                                                                 | 50g  |      |         |        |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |       |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                    | Salata 30g                                             | 30g                | Salata 30g                                                 | 30g                | Salata 30g                                              | 30g                                               | Pomidor 50g                                                                | 50g                | Salata 30g                                                                                  | 30g  |      |         |        |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |       |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                    | masło 10g *mleko/                                      | 10g                | masło 10g *mleko/                                          | 10g                | Margaryna 10g                                           | 10g                                               | Salata 30g                                                                 | 30g                | masło 10g *mleko/                                                                           | 10g  |      |         |        |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |       |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                    | Herbata z cytryną                                      | 250g               | Herbata z cytryną                                          | 250g               | Herbata z cytryną                                       | 250g                                              | Herbata z cytryną                                                          | 250g               | Herbata z cytryną                                                                           | 250g |      |         |        |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |       |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                    |                                                        |                    |                                                            |                    |                                                         |                                                   |                                                                            |                    |                                                                                             |      |      |         |        |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |       |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                    |                                                        |                    |                                                            |                    |                                                         |                                                   |                                                                            |                    |                                                                                             |      |      |         |        |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |       |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | II                 |                                                        |                    |                                                            |                    |                                                         |                                                   | Jabłko 1szt.                                                               | 180g               | Jabłko 1szt.                                                                                | 180g |      |         |        |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |       |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
| OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                    | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/             | 350g               | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/                 | 350g               | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/              | 350g                                              | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/                                 | 350g               | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/                                                  | 350g |      |         |        |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |       |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                    | Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami      | 250g               | Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami          | 250g               | Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami       | 250g                                              | Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami                          | 250g               | Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami                                           | 250g |      |         |        |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |       |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                    | Kasza gryczana 180g                                    | 180g               | Kasza jęczmienna 180g                                      | 180g               | Kasza jęczmienna 180g                                   | 180g                                              | Kasza gryczana 150g                                                        | 150g               | Kasza gryczana 150g                                                                         | 150g |      |         |        |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |       |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                    | Jabłko 1szt.                                           | 180g               | Kompot 250ml                                               | 250g               | Kompot 250ml                                            | 250g                                              | Kompot 250ml                                                               | 250g               | Kompot 250ml                                                                                | 250g |      |         |        |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |       |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                    | Kompot 250ml                                           | 250g               | Banan 1szt.                                                | 120g               | Banan 1szt.                                             | 120g                                              |                                                                            |                    |                                                                                             |      |      |         |        |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |       |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                    |                                                        |                    |                                                            |                    |                                                         |                                                   |                                                                            |                    |                                                                                             |      |      |         |        |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |       |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                    |                                                        |                    |                                                            |                    |                                                         |                                                   |                                                                            |                    |                                                                                             |      |      |         |        |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |       |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
| Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                    |                                                        |                    |                                                            |                    |                                                         | Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/ | 80g                                                                        |                    |                                                                                             |      |      |         |        |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |       |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                    |                                                        |                    |                                                            |                    |                                                         |                                                   |                                                                            |                    |                                                                                             |      |      |         |        |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |       |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
| KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | I                  | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/          | 100g               | Chleb pszenny 100g *gluten/                                | 100g               | Chleb pszenny 100g *gluten/                             | 100g                                              | Chleb razowy 60g *gluten/                                                  | 60g                | Chleb razowy 60g *gluten/                                                                   | 60g  |      |         |        |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |       |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                    | Szynka wiejska 60g *soja/                              | 60g                | Szynka wiejska 60g *soja/                                  | 60g                | Szynka wiejska 60g *soja/                               | 60g                                               | Szynka wiejska 60g *soja/                                                  | 60g                | Szynka wiejska 60g *soja/                                                                   | 60g  |      |         |        |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |       |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                    | Mix sałat z pomidorkami                                | 50g                | Mix sałat z pomidorkami                                    | 50g                | Mix sałat z pomidorkami                                 | 50g                                               | Mix sałat z pomidorkami                                                    | 50g                | Mix sałat z pomidorkami                                                                     | 50g  |      |         |        |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |       |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                    | masło 10g *mleko/                                      | 10g                | masło 10g *mleko/                                          | 10g                | Margaryna 10g                                           | 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               | Mus owocowy 1szt.                                          | 100g               | Mus owocowy 1szt.                                       | 100g                                              | Kanapka razowa z pastą jajeczną 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/             | 100g               | Kanapka razowa z pastą jajeczną 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/                              | 100g |      |         |        |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |       |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
| <table><tr><td>kcal</td><td>Energia</td><td>2071,3</td><td>Energia</td><td>2013</td><td>Energia</td><td>2010,6</td><td>Energia</td><td>2150,4</td><td>Energia</td><td>1927,1</td></tr><tr><td>g</td><td>Białko</td><td>108,5</td><td>Białko</td><td>103,71</td><td>Białko</td><td>103,63</td><td>Białko</td><td>132,58</td><td>Białko</td><td>121,77</td></tr><tr><td>g</td><td>Tłuszcz</td><td>58,153</td><td>Tłuszcz</td><td>56,613</td><td>Tłuszcz</td><td>56,213</td><td>Tłuszcz</td><td>79,003</td><td>Tłuszcz</td><td>76,308</td></tr><tr><td>g</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>20,772</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>20,682</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>10,682</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>19,187</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>18,977</td></tr><tr><td>g</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>280,41</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>276,87</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>276,81</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>259,45</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>223,16</td></tr><tr><td>g</td><td>W tym cukry</td><td>27,541</td><td>W tym cukry</td><td>35,831</td><td>W tym cukry</td><td>35,831</td><td>W tym cukry</td><td>20,116</td><td>W tym cukry</td><td>19,066</td></tr><tr><td>g</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>33,632</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>27,752</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>27,752</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>40,087</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>34,767</td></tr><tr><td>mg</td><td>Sód</td><td>1224,1</td><td>Sód</td><td>1072,4</td><td>Sód</td><td>1094,8</td><td>Sód</td><td>1697,8</td><td>Sód</td><td>1362,5</td></tr></table> |                    |                                                        |                    |                                                            |                    |                                                         |                                                   |                                                                            |                    |                                                                                             |      | kcal | Energia | 2071,3 | Energia | 2013 | Energia | 2010,6 | Energia | 2150,4 | Energia | 1927,1 | g | Białko | 108,5 | Białko | 103,71 | Białko | 103,63 | Białko | 132,58 | Białko | 121,77 | g | Tłuszcz | 58,153 | Tłuszcz | 56,613 | Tłuszcz | 56,213 | Tłuszcz | 79,003 | Tłuszcz | 76,308 | g | Kwasy Nasycone | 20,772 | Kwasy Nasycone | 20,682 | Kwasy Nasycone | 10,682 | Kwasy Nasycone | 19,187 | Kwasy Nasycone | 18,977 | g | Węglowodany ogółem | 280,41 | Węglowodany ogółem | 276,87 | Węglowodany ogółem | 276,81 | Węglowodany ogółem | 259,45 | Węglowodany ogółem | 223,16 | g | W tym cukry | 27,541 | W tym cukry | 35,831 | W tym cukry | 35,831 | W tym cukry | 20,116 | W tym cukry | 19,066 | g | Blonnik pokarmowy | 33,632 | Blonnik pokarmowy | 27,752 | Blonnik pokarmowy | 27,752 | Blonnik pokarmowy | 40,087 | Blonnik pokarmowy | 34,767 | mg | Sód | 1224,1 | Sód | 1072,4 | Sód | 1094,8 | Sód | 1697,8 | Sód | 1362,5 |
| kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Energia            | 2071,3                                                 | Energia            | 2013                                                       | Energia            | 2010,6                                                  | Energia                                           | 2150,4                                                                     | Energia            | 1927,1                                                                                      |      |      |         |        |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |       |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
| g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Białko             | 108,5                                                  | Białko             | 103,71                                                     | Białko             | 103,63                                                  | Białko                                            | 132,58                                                                     | Białko             | 121,77                                                                                      |      |      |         |        |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |       |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
| g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Tłuszcz            | 58,153                                                 | Tłuszcz            | 56,613                                                     | Tłuszcz            | 56,213                                                  | Tłuszcz                                           | 79,003                                                                     | Tłuszcz            | 76,308                                                                                      |      |      |         |        |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |       |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
| g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kwasy Nasycone     | 20,772                                                 | Kwasy Nasycone     | 20,682                                                     | Kwasy Nasycone     | 10,682                                                  | Kwasy Nasycone                                    | 19,187                                                                     | Kwasy Nasycone     | 18,977                                                                                      |      |      |         |        |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |       |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
| g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Węglowodany ogółem | 280,41                                                 | Węglowodany ogółem | 276,87                                                     | Węglowodany ogółem | 276,81                                                  | Węglowodany ogółem                                | 259,45                                                                     | Węglowodany ogółem | 223,16                                                                                      |      |      |         |        |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |       |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
| g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | W tym cukry        | 27,541                                                 | W tym cukry        | 35,831                                                     | W tym cukry        | 35,831                                                  | W tym cukry                                       | 20,116                                                                     | W tym cukry        | 19,066                                                                                      |      |      |         |        |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |       |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
| g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Blonnik pokarmowy  | 33,632                                                 | Blonnik pokarmowy  | 27,752                                                     | Blonnik pokarmowy  | 27,752                                                  | Blonnik pokarmowy                                 | 40,087                                                                     | Blonnik pokarmowy  | 34,767                                                                                      |      |      |         |        |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |       |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
| mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Sód                | 1224,1                                                 | Sód                | 1072,4                                                     | Sód                | 1094,8                                                  | Sód                                               | 1697,8                                                                     | Sód                | 1362,5                                                                                      |      |      |         |        |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |       |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |

**niedziela 08 lutego 2026**

|      |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |
|------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| kcal | Energia            | 2326,9 | Energia            | 2200,2 | Energia            | 2086,4 | Energia            | 2386,8 | Energia            | 2386,8 |
| g    | Białko             | 109,74 | Białko             | 108,21 | Białko             | 108,77 | Białko             | 124,78 | Białko             | 124,78 |
| g    | Tłuszcz            | 96,369 | Tłuszcz            | 89,844 | Tłuszcz            | 76,414 | Tłuszcz            | 106,14 | Tłuszcz            | 106,14 |
| g    | Kwasy Nasycone     | 33,983 | Kwasy Nasycone     | 30,022 | Kwasy Nasycone     | 20,022 | Kwasy Nasycone     | 33,484 | Kwasy Nasycone     | 33,484 |
| g    | Wegłowodany ogółem | 253,46 | Wegłowodany ogółem | 240,34 | Wegłowodany ogółem | 241,07 | Wegłowodany ogółem | 225,96 | Wegłowodany ogółem | 225,96 |
| g    | W tym cukry        | 19,147 | W tym cukry        | 17,666 | W tym cukry        | 18,126 | W tym cukry        | 23,452 | W tym cukry        | 23,452 |
| g    | Błonnik pokarmowy  | 29,392 | Błonnik pokarmowy  | 25,482 | Błonnik pokarmowy  | 25,465 | Błonnik pokarmowy  | 35,313 | Błonnik pokarmowy  | 35,313 |
| mg   | Sód                | 1656,3 | Sód                | 1438,2 | Sód                | 1405,9 | Sód                | 2018   | Sód                | 2018   |

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

| Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                         |                    |                                                            |                    |                                                         |                                                         |                                                                            |                                                |                                                                                              |                                                |     |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----|
| DZIAŁ ŻYWIENIA                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                         |                    |                                                            |                    |                                                         |                                                         |                                                                            |                                                |                                                                                              |                                                |     |
| poniedziałek 09 lutego 2026                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                         |                    |                                                            |                    |                                                         |                                                         |                                                                            |                                                |                                                                                              |                                                |     |
| DIETA                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa  |                    | Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna |                    | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobową) |                                                         | Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |                                                | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa |                                                |     |
| SNIADANIE                                      | I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/       | 300g               | Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/          | 300g               | Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/       | 300g                                                    | Jogurt naturalny szt. *mleko/                                              | 150g                                           | Jogurt naturalny szt. *mleko/                                                                | 150g                                           |     |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/           | 50g                | Chleb pszenny 75g *gluten/                                 | 75g                | Chleb pszenny 75g *gluten/                              | 75g                                                     | Chleb razowy 60g *gluten/                                                  | 60g                                            | Chleb razowy 60g *gluten/                                                                    | 60g                                            |     |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Szynka dębową drobiową 60g                              | 60g                | Szynka dębową drobiową 60g                                 | 60g                | Szynka dębową drobiową 60g                              | 60g                                                     | Szynka dębową drobiową 60g                                                 | 60g                                            | Szynka dębową drobiową 60g                                                                   | 60g                                            |     |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/                   | 45g                | Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/                      | 45g                | Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/                   | 45g                                                     | Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/                                      | 45g                                            | Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/                                                        | 45g                                            |     |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Salata 30g                                              | 30g                | Salata 30g                                                 | 30g                | Salata 30g                                              | 30g                                                     | Salata 30g                                                                 | 30g                                            | Salata 30g                                                                                   | 30g                                            |     |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Oliwki czarne 5 szt.                                    | 20g                | masło 10g *mleko/                                          | 10g                | Margaryna 10g                                           | 10g                                                     | Oliwki czarne 5 szt.                                                       | 20g                                            | Oliwki czarne 5 szt.                                                                         | 20g                                            |     |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | masło 10g *mleko/                                       | 10g                | Herbata z cytryną                                          | 250g               | Herbata z cytryną                                       | 250g                                                    | masło 10g *mleko/                                                          | 10g                                            | masło 10g *mleko/                                                                            | 10g                                            |     |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Herbata z cytryną                                       | 250g               |                                                            |                    |                                                         |                                                         | Herbata z cytryną                                                          | 250g                                           | Herbata z cytryną                                                                            | 250g                                           |     |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                         |                    |                                                            |                    |                                                         |                                                         |                                                                            |                                                |                                                                                              |                                                |     |
|                                                | II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                         |                    |                                                            |                    |                                                         |                                                         | Kefir szt. *mleko/                                                         | 200g                                           | Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/                                                          | 150g                                           |     |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                         |                    |                                                            |                    |                                                         |                                                         |                                                                            |                                                |                                                                                              |                                                |     |
| OBİAD                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Zupa solferino 350ml                                    | 350g               | Zupa solferino 350ml                                       | 350g               | Zupa solferino 350ml                                    | 350g                                                    | Zupa solferino 350ml                                                       | 350g                                           | Zupa solferino 350ml                                                                         | 350g                                           |     |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Gulasz z udźcą z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/ | 150g               | Gulasz z udźcą z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/    | 150g               | Gulasz z udźcą z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/ | 150g                                                    | Gulasz z udźcą z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/                    | 150g                                           | Gulasz z udźcą z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/                                      | 150g                                           |     |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kasza gryczana (g) 180g                                 | 180g               | Kasza jęczmienna (g) 180g                                  | 180g               | Kasza jęczmienna (g) 180g                               | 180g                                                    | Kasza gryczana (g) 180g                                                    | 180g                                           | Kasza gryczana (g) 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                                           |     |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                         |                    |                                                            |                    |                                                         |                                                         |                                                                            |                                                |                                                                                              |                                                |     |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                         |                    |                                                            |                    |                                                         |                                                         |                                                                            |                                                |                                                                                              |                                                |     |
| Podwieczerek                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                         |                    |                                                            |                    |                                                         | Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/ | 100g                                                                       |                                                |                                                                                              |                                                |     |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                         |                    |                                                            |                    |                                                         |                                                         |                                                                            |                                                |                                                                                              |                                                |     |
| KOLACJA                                        | I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/           | 100g               | Chleb pszenny 100g *gluten/                                | 100g               | Chleb pszenny 100g *gluten/                             | 100g                                                    | Chleb razowy 90g *gluten/                                                  | 90g                                            | Chleb razowy 90g *gluten/                                                                    | 90g                                            |     |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Schab biały 60g *soja/                                  | 60g                | Schab biały 60g *soja/                                     | 60g                | Schab biały 60g *soja/                                  | 60g                                                     | Schab biały 60g *soja/                                                     | 60g                                            | Schab biały 60g *soja/                                                                       | 60g                                            |     |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Pomidor 100g                                            | 100g               | Pomidor 100g                                               | 100g               | Pomidor bez skóry 100g                                  | 100g                                                    | Pomidor 100g                                                               | 100g                                           | Pomidor 100g                                                                                 | 100g                                           |     |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | masło 10g *mleko/                                       | 10g                | masło 10g *mleko/                                          | 10g                | Margaryna 10g                                           | 10g                                                     | masło 10g *mleko/                                                          | 10g                                            | masło 10g *mleko/                                                                            | 10g                                            |     |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Herbata miętowa                                         | 250g               | Herbata miętowa                                            | 250g               | Herbata miętowa                                         | 250g                                                    | Herbata rumiankowa                                                         | 250g                                           | Herbata miętowa                                                                              | 250g                                           |     |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                         |                    |                                                            |                    |                                                         |                                                         |                                                                            |                                                |                                                                                              |                                                |     |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                         |                    |                                                            |                    |                                                         |                                                         |                                                                            |                                                |                                                                                              |                                                |     |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                         |                    |                                                            |                    |                                                         |                                                         |                                                                            |                                                |                                                                                              |                                                |     |
|                                                | II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                         | Banan 1szt.        | 120g                                                       | Banan 1szt.        | 120g                                                    | Banan 1szt.                                             | 120g                                                                       | Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/ | 80g                                                                                          | Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/ | 80g |
|                                                | 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 Żywności. Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko |                                                         |                    |                                                            |                    |                                                         |                                                         |                                                                            |                                                |                                                                                              |                                                |     |
| kcal                                           | Energia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2084,2                                                  | Energia            | 1973,1                                                     | Energia            | 1970,7                                                  | Energia                                                 | 2384,5                                                                     | Energia                                        | 2207,8                                                                                       |                                                |     |
| g                                              | Białko                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 110,17                                                  | Białko             | 104,62                                                     | Białko             | 104,54                                                  | Białko                                                  | 125,23                                                                     | Białko                                         | 127,03                                                                                       |                                                |     |
| g                                              | Tłuszcz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 63,2                                                    | Tłuszcz            | 59,48                                                      | Tłuszcz            | 59,081                                                  | Tłuszcz                                                 | 83,38                                                                      | Tłuszcz                                        | 82,08                                                                                        |                                                |     |
| g                                              | Kwasy Nasycone                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 16,527                                                  | Kwasy Nasycone     | 16,437                                                     | Kwasy Nasycone     | 6,437                                                   | Kwasy Nasycone                                          | 20,312                                                                     | Kwasy Nasycone                                 | 16,202                                                                                       |                                                |     |
| g                                              | Węglowodany ogółem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 272,1                                                   | Węglowodany ogółem | 261,32                                                     | Węglowodany ogółem | 261,26                                                  | Węglowodany ogółem                                      | 276,61                                                                     | Węglowodany ogółem                             | 236,15                                                                                       |                                                |     |
| g                                              | W tym cukry                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 26,903                                                  | W tym cukry        | 25,993                                                     | W tym cukry        | 25,993                                                  | W tym cukry                                             | 24,428                                                                     | W tym cukry                                    | 15,178                                                                                       |                                                |     |
| g                                              | Błonnik pokarmowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 32,039                                                  | Błonnik pokarmowy  | 27,239                                                     | Błonnik pokarmowy  | 27,239                                                  | Błonnik pokarmowy                                       | 42,614                                                                     | Błonnik pokarmowy                              | 37,284                                                                                       |                                                |     |
| mg                                             | Sód                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2163,5                                                  | Sód                | 1534,2                                                     | Sód                | 1556,6                                                  | Sód                                                     | 2864,9                                                                     | Sód                                            | 2429,4                                                                                       |                                                |     |

**wtorek 10 lutego 2026**

|      |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |
|------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| kcal | Energia            | 2240   | Energia            | 2087,3 | Energia            | 1940,3 | Energia            | 2202,6 | Energia            | 2065,5 |
| g    | Białko             | 104,03 | Białko             | 102,97 | Białko             | 105,98 | Białko             | 119,91 | Białko             | 118,2  |
| g    | Tłuszcz            | 84,984 | Tłuszcz            | 71,179 | Tłuszcz            | 58,554 | Tłuszcz            | 83,884 | Tłuszcz            | 86,239 |
| g    | Kwasy Nasycone     | 30,168 | Kwasy Nasycone     | 30,078 | Kwasy Nasycone     | 13,808 | Kwasy Nasycone     | 31,728 | Kwasy Nasycone     | 29,843 |
| g    | Węglowodany ogółem | 267,08 | Węglowodany ogółem | 263,27 | Węglowodany ogółem | 254,67 | Węglowodany ogółem | 271,53 | Węglowodany ogółem | 236,54 |
| g    | W tym cukry        | 25,68  | W tym cukry        | 30,714 | W tym cukry        | 38,944 | W tym cukry        | 27,754 | W tym cukry        | 26,894 |
| g    | Błonnik pokarmowy  | 27,492 | Błonnik pokarmowy  | 21,214 | Błonnik pokarmowy  | 22,344 | Błonnik pokarmowy  | 37,459 | Błonnik pokarmowy  | 32,139 |
| mg   | Sód                | 1575,9 | Sód                | 1370,5 | Sód                | 1461   | Sód                | 1696   | Sód                | 1667,2 |

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

| Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie |                    |                                                        |                                                  |                                                            |                                |                                                         |                                |                                                                            |                                                      |                                                                                              |                                                      |      |
|------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------|
| DZIAŁ ŻYWIENIA                                 |                    |                                                        |                                                  |                                                            |                                |                                                         |                                |                                                                            |                                                      |                                                                                              |                                                      |      |
| środa 11 lutego 2026                           |                    |                                                        |                                                  |                                                            |                                |                                                         |                                |                                                                            |                                                      |                                                                                              |                                                      |      |
| DIETA                                          |                    | Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa |                                                  | Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna |                                | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobową) |                                | Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |                                                      | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa |                                                      |      |
| SNIADANIE                                      | I                  |                                                        | Serek wiejski 1 szt.                             | 200g                                                       | Serek wiejski 1 szt.           | 200g                                                    | Serek wiejski 1 szt.           | 200g                                                                       | Serek wiejski 1 szt.                                 | 200g                                                                                         | Serek wiejski 1 szt.                                 | 200g |
|                                                |                    |                                                        | Bułka kajzerka 50g<br>*gluten/                   | 50g                                                        | Bułka kajzerka 50g<br>*gluten/ | 50g                                                     | Bułka kajzerka 50g<br>*gluten/ | 50g                                                                        | Bułka razowa 70g<br>*gluten/                         | 70g                                                                                          | Bułka razowa 70g<br>*gluten/                         | 70g  |
|                                                |                    |                                                        | Chleb razowy 30g<br>*gluten/                     | 30g                                                        | Chleb pszenny 25g<br>*gluten/  | 25g                                                     | Chleb pszenny 25g<br>*gluten/  | 25g                                                                        | Parówki z indyka (g) 3 szt.                          | 90g                                                                                          | Parówki z indyka (g) 2 szt.                          | 70g  |
|                                                |                    |                                                        | Parówki z indyka (g) 3 szt.                      | 90g                                                        | Parówki z indyka (g) 3 szt.    | 90g                                                     | Parówki z indyka (g) 3 szt.    | 90g                                                                        | Ketchup 1 szt.                                       | 1g                                                                                           | Ketchup 1 szt.                                       | 1g   |
|                                                |                    |                                                        | Ketchup 1 szt.                                   | 1g                                                         | Ketchup 1 szt.                 | 1g                                                      | Ketchup 1 szt.                 | 1g                                                                         | 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                                                                        | masło 10g *mleko/                                    | 10g                                                                                          | masło 10g *mleko/                                    | 10g  |
|                                                |                    |                                                        | masło 10g *mleko/                                | 10g                                                        | Herbata z cytryną              | 250g                                                    | Herbata z cytryną              | 250g                                                                       | Herbata z cytryną                                    | 250g                                                                                         | Herbata z cytryną                                    | 250g |
|                                                |                    |                                                        | Herbata z cytryną                                | 250g                                                       |                                |                                                         |                                |                                                                            |                                                      |                                                                                              |                                                      |      |
|                                                | II                 |                                                        |                                                  |                                                            |                                |                                                         |                                |                                                                            | Kanapka razowa z twarogiem 1 szt.<br>*gluten/*mleko/ | 80g                                                                                          | Kanapka razowa z twarogiem 1 szt.<br>*gluten/*mleko/ | 80g  |
|                                                |                    |                                                        |                                                  |                                                            |                                |                                                         |                                |                                                                            |                                                      |                                                                                              |                                                      |      |
| OBIAD                                          |                    | Manna na rosole (g) 350ml<br>*gluten/*seler/           | 350g                                             | Manna na rosole (g) 350ml<br>*gluten/*seler/               | 350g                           | Manna na rosole (g) 350ml<br>*gluten/*seler/            | 350g                           | Manna na rosole (g) 350ml<br>*gluten/*seler/                               | 350g                                                 | Manna na rosole (g) 350ml<br>*gluten/*seler/                                                 | 350g                                                 |      |
|                                                |                    | Wątróbka drobiowa z cebulką (s)<br>*gluten/            | 150g                                             | Wątróbka drobiowa (s)                                      | 120g                           | Wątróbka drobiowa (s)                                   | 120g                           | Wątróbka drobiowa (s)                                                      | 120g                                                 | Wątróbka drobiowa (s)                                                                        | 120g                                                 |      |
|                                                |                    | Ziemniaki gotowane 180g                                | 180g                                             | Ziemniaki gotowane 180g                                    | 180g                           | Ziemniaki gotowane 180g                                 | 180g                           | Ziemniaki gotowane 180g                                                    | 180g                                                 | Ziemniaki gotowane 180g                                                                      | 180g                                                 |      |
|                                                |                    | Surówka z czerwonej kapusty 150g<br>*gorczyca/         | 150g                                             | Marchewka mini gotowana 150g                               | 150g                           | Marchewka mini gotowana 150g                            | 150g                           | Surówka z czerwonej kapusty 150g<br>*gorczyca/                             | 150g                                                 | Surówka z czerwonej kapusty 150g<br>*gorczyca/                                               | 150g                                                 |      |
|                                                |                    | Kompot 250ml                                           | 250g                                             | Kompot 250ml                                               | 250g                           | Kompot 250ml                                            | 250g                           | Kompot 250ml                                                               | 250g                                                 | Kompot 250ml                                                                                 | 250g                                                 |      |
|                                                |                    |                                                        |                                                  |                                                            |                                |                                                         |                                |                                                                            |                                                      |                                                                                              |                                                      |      |
|                                                |                    |                                                        |                                                  |                                                            |                                |                                                         |                                |                                                                            |                                                      |                                                                                              |                                                      |      |
| Podwieczorek                                   |                    |                                                        |                                                  |                                                            |                                |                                                         |                                |                                                                            |                                                      |                                                                                              |                                                      |      |
| KOLACJA                                        | I                  |                                                        | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g<br>*gluten/ | 100g                                                       | Chleb pszenny 100g<br>*gluten/ | 100g                                                    | Chleb pszenny 100g<br>*gluten/ | 100g                                                                       | Chleb razowy 90g<br>*gluten/                         | 90g                                                                                          | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g<br>*gluten/     | 100g |
|                                                |                    |                                                        | Szynka z piersi indyka 60g                       | 60g                                                        | Szynka z piersi indyka 60g     | 60g                                                     | Szynka z piersi indyka 60g     | 60g                                                                        | Szynka z piersi indyka 60g                           | 60g                                                                                          | Szynka z piersi indyka 60g                           | 60g  |
|                                                |                    |                                                        | Rzodkiewka 50g                                   | 50g                                                        | Pomidor 100g                   | 100g                                                    | Pomidor bez skóry 100g         | 100g                                                                       | Rzodkiewka 50g                                       | 50g                                                                                          | Rzodkiewka 50g                                       | 50g  |
|                                                |                    |                                                        | Pomidor 50g                                      | 50g                                                        | masło 10g *mleko/              | 10g                                                     | Margaryna 10g                  | 10g                                                                        | Pomidor 50g                                          | 50g                                                                                          | Pomidor 50g                                          | 50g  |
|                                                |                    |                                                        | masło 10g *mleko/                                | 10g                                                        | Herbata rumiankowa             | 250g                                                    | Herbata rumiankowa             | 250g                                                                       | masło 10g *mleko/                                    | 10g                                                                                          | masło 10g *mleko/                                    | 10g  |
|                                                |                    |                                                        | Herbata rumiankowa                               | 250g                                                       |                                |                                                         |                                |                                                                            | Herbata rumiankowa                                   | 250g                                                                                         | Herbata rumiankowa                                   | 250g |
|                                                |                    |                                                        |                                                  |                                                            |                                |                                                         |                                |                                                                            |                                                      |                                                                                              |                                                      |      |
|                                                | II                 |                                                        | Mus owsianka 1szt.<br>*mleko/                    | 100g                                                       | Mus owsianka 1szt.<br>*mleko/  | 100g                                                    | Mus owsianka 1szt.<br>*mleko/  | 100g                                                                       | Skyr smakowy szt.<br>*mleko/                         | 140g                                                                                         | Skyr smakowy szt.<br>*mleko/                         | 140g |
|                                                |                    |                                                        |                                                  |                                                            |                                |                                                         |                                |                                                                            |                                                      |                                                                                              |                                                      |      |
|                                                |                    |                                                        |                                                  |                                                            |                                |                                                         |                                |                                                                            |                                                      |                                                                                              |                                                      |      |
| kcal                                           | Energia            | 2094.3                                                 | Energia                                          | 1966.4                                                     | Energia                        | 2067.8                                                  | Energia                        | 2145.4                                                                     | Energia                                              | 2165.8                                                                                       |                                                      |      |
| g                                              | Białko             | 115.42                                                 | Białko                                           | 112.81                                                     | Białko                         | 107.06                                                  | Białko                         | 130.49                                                                     | Białko                                               | 129.95                                                                                       |                                                      |      |
| g                                              | Tłuszcz            | 87.135                                                 | Tłuszcz                                          | 85.922                                                     | Tłuszcz                        | 99.632                                                  | Tłuszcz                        | 83.465                                                                     | Tłuszcz                                              | 80.87                                                                                        |                                                      |      |
| g                                              | Kwasy Nasycone     | 22.734                                                 | Kwasy Nasycone                                   | 21.688                                                     | Kwasy Nasycone                 | 11.058                                                  | Kwasy Nasycone                 | 19.717                                                                     | Kwasy Nasycone                                       | 18.912                                                                                       |                                                      |      |
| g                                              | Węglowodany ogółem | 213.37                                                 | Węglowodany ogółem                               | 186.92                                                     | Węglowodany ogółem             | 186.76                                                  | Węglowodany ogółem             | 217.04                                                                     | Węglowodany ogółem                                   | 231.05                                                                                       |                                                      |      |
| g                                              | W tym cukry        | 25.253                                                 | W tym cukry                                      | 30.268                                                     | W tym cukry                    | 30.268                                                  | W tym cukry                    | 18.903                                                                     | W tym cukry                                          | 18.668                                                                                       |                                                      |      |
| g                                              | Błonnik pokarmowy  | 24.548                                                 | Błonnik pokarmowy                                | 20.267                                                     | Błonnik pokarmowy              | 20.267                                                  | Błonnik pokarmowy              | 29.43                                                                      | Błonnik pokarmowy                                    | 27.505                                                                                       |                                                      |      |
| mg                                             | Sód                | 1796                                                   | Sód                                              | 1791.9                                                     | Sód                            | 1813                                                    | Sód                            | 1961.5                                                                     | Sód                                                  | 2056.2                                                                                       |                                                      |      |

**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 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 Żywności.  
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

## czwartek 12 lutego 2026

**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 i 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 13 lutego 2026                          |                    |                                                                       |                    |                                                                       |                    |                                                                       |                    |                                                                            |                    |                                                                                              |        |  |
| DIETA                                          |                    | Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa                |                    | Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna            |                    | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)               |                    | Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |                    | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa |        |  |
| SNIADANIE                                      | I                  | Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/                              | 300g               | Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/                              | 300g               | Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/                              | 300g               | Jogurt naturalny szt. *mleko/                                              | 150g               | Jogurt naturalny szt. *mleko/                                                                | 150g   |  |
|                                                |                    | Rogal pszenny 80g *gluten/                                            | 70g                | Rogal pszenny 80g *gluten/                                            | 70g                | Rogal pszenny 80g *gluten/                                            | 70g                | Bułka razowa 70g *gluten/                                                  | 70g                | Bułka razowa 70g *gluten/                                                                    | 70g    |  |
|                                                |                    | Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/                               | 113g               | Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/                               | 113g               | Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/                               | 113g               | Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/                                    | 113g               | Schab biały 30g *soja/                                                                       | 30g    |  |
|                                                |                    | Schab biały 30g *soja/                                                | 30g                | Schab biały 30g *soja/                                                | 30g                | Schab biały 30g *soja/                                                | 30g                | Schab biały 30g *soja/                                                     | 30g                | Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/                                                      | 113g   |  |
|                                                |                    | Ogórek kiszony 60g                                                    | 60g                | Pomidor 100g                                                          | 100g               | Pomidor bez skóry 100g                                                | 100g               | Ogórek kiszony 60g                                                         | 60g                | Ogórek kiszony 60g                                                                           | 60g    |  |
|                                                |                    | Pomidor 50g                                                           | 50g                | masło 10g *mleko/                                                     | 10g                | Margaryna 10g                                                         | 10g                | Pomidor 50g                                                                | 50g                | Pomidor 50g                                                                                  | 50g    |  |
|                                                |                    | masło 10g *mleko/                                                     | 10g                | Herbata z cytryną                                                     | 250g               | Herbata z cytryną                                                     | 250g               | masło 10g *mleko/                                                          | 10g                | masło 10g *mleko/                                                                            | 10g    |  |
|                                                |                    | Herbata z cytryną                                                     | 250g               |                                                                       |                    |                                                                       |                    | Herbata z cytryną                                                          | 250g               | Herbata z cytryną                                                                            | 250g   |  |
|                                                |                    |                                                                       |                    |                                                                       |                    |                                                                       |                    |                                                                            |                    |                                                                                              |        |  |
|                                                | II                 |                                                                       |                    |                                                                       |                    |                                                                       |                    | Kiwi 1szt.                                                                 | 75g                | Kiwi 1szt.                                                                                   | 75g    |  |
| OBIAD                                          | I                  | 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   |  |
|                                                |                    | 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   |  |
|                                                |                    | Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/                          | 80g                | Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/                          | 80g                | Ryż z warzywami (g) 250g                                              | 180g               | Ryż z warzywami (g) 200g                                                   | 200g               | Ryż z warzywami (g) 200g                                                                     | 200g   |  |
|                                                |                    | Ryż z warzywami (g) 250g                                              | 180g               | Ryż z warzywami (g) 250g                                              | 180g               | Kompot 250ml                                                          | 250g               | Kompot 250ml                                                               | 250g               | Kompot 250ml                                                                                 | 250g   |  |
|                                                |                    | Kompot 250ml                                                          | 250g               | Kompot 250ml                                                          | 250g               |                                                                       |                    |                                                                            |                    |                                                                                              |        |  |
|                                                |                    |                                                                       |                    |                                                                       |                    |                                                                       |                    |                                                                            |                    |                                                                                              |        |  |
|                                                | Podwieczorek       |                                                                       |                    |                                                                       |                    |                                                                       |                    | Kanapka razowa z polewą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/               | 80g                |                                                                                              |        |  |
| KOLACJA                                        | I                  | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/                         | 100g               | Chleb pszenny 100g *gluten/                                           | 100g               | Chleb pszenny 100g *gluten/                                           | 100g               | Chleb razowy 90g *gluten/                                                  | 90g                | Chleb razowy 90g *gluten/                                                                    | 90g    |  |
|                                                |                    | Twaróg 100g *mleko/                                                   | 100g               | Twaróg 100g *mleko/                                                   | 100g               | Twaróg 100g *mleko/                                                   | 100g               | Twaróg 100g *mleko/                                                        | 100g               | Twaróg 100g *mleko/                                                                          | 100g   |  |
|                                                |                    | Dżem 2 szt.                                                           | 50g                | Dżem 2 szt.                                                           | 50g                | Dżem 2 szt.                                                           | 50g                | Pomidor 100g                                                               | 100g               | Pomidor 100g                                                                                 | 100g   |  |
|                                                |                    | Pomidor 100g                                                          | 100g               | Pomidor 100g                                                          | 100g               | Pomidor 100g                                                          | 100g               | masło 10g *mleko/                                                          | 10g                | masło 10g *mleko/                                                                            | 10g    |  |
|                                                |                    | masło 10g *mleko/                                                     | 10g                | masło 10g *mleko/                                                     | 10g                | Margaryna 10g                                                         | 10g                | Herbata owocowa                                                            | 250g               | Herbata owocowa                                                                              | 250g   |  |
|                                                |                    | Herbata owocowa                                                       | 250g               | Herbata owocowa                                                       | 250g               | Herbata owocowa                                                       | 250g               |                                                                            |                    |                                                                                              |        |  |
|                                                |                    |                                                                       |                    |                                                                       |                    |                                                                       |                    |                                                                            |                    |                                                                                              |        |  |
|                                                | II                 | Kiwi 1szt.                                                            | 75g                | Banan 1szt.                                                           | 120g               | Banan 1szt.                                                           | 120g               | Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/                              | 80g                | Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/                                                | 80g    |  |
|                                                |                    |                                                                       |                    |                                                                       |                    |                                                                       |                    |                                                                            |                    |                                                                                              |        |  |
|                                                | kcal               | Energia                                                               | 2301,6             | Energia                                                               | 2306,7             | Energia                                                               | 2264,3             | Energia                                                                    | 2239,9             | Energia                                                                                      | 2134,3 |  |
| g                                              | Białko             | 112,46                                                                | Białko             | 111,6                                                                 | Białko             | 110,34                                                                | Białko             | 115,42                                                                     | Białko             | 111,96                                                                                       |        |  |
| g                                              | Tłuszcz            | 90,954                                                                | Tłuszcz            | 90,169                                                                | Tłuszcz            | 88,686                                                                | Tłuszcz            | 99,41                                                                      | Tłuszcz            | 94,405                                                                                       |        |  |
| g                                              | Kwasy Nasycone     | 31,952                                                                | Kwasy Nasycone     | 31,907                                                                | Kwasy Nasycone     | 21,907                                                                | Kwasy Nasycone     | 36,949                                                                     | Kwasy Nasycone     | 33,939                                                                                       |        |  |
| g                                              | Węglowodany ogółem | 259,52                                                                | Węglowodany ogółem | 264,1                                                                 | Węglowodany ogółem | 257,19                                                                | Węglowodany ogółem | 217,98                                                                     | Węglowodany ogółem | 207,05                                                                                       |        |  |
| g                                              | W tym cukry        | 16,601                                                                | W tym cukry        | 27,977                                                                | W tym cukry        | 27,546                                                                | W tym cukry        | 12,755                                                                     | W tym cukry        | 12,175                                                                                       |        |  |
| g                                              | Błonnik pokarmowy  | 21,507                                                                | Błonnik pokarmowy  | 18,892                                                                | Błonnik pokarmowy  | 17,978                                                                | Błonnik pokarmowy  | 29,357                                                                     | Błonnik pokarmowy  | 27,837                                                                                       |        |  |
| mg                                             | Sód                | 1282,9                                                                | Sód                | 1138,2                                                                | Sód                | 1149,2                                                                | Sód                | 1886,7                                                                     | Sód                | 1653,9                                                                                       |        |  |

**Wykaz alergików:** 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

| Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie |                    |                                                                         |                                                          |                                                                         |                                                          |                                                                         |                                                          |                                                                            |                                                          |                                                                                              |                                                          |      |
|------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------|
| DZIAŁ ŻYWIENIA                                 |                    |                                                                         |                                                          |                                                                         |                                                          |                                                                         |                                                          |                                                                            |                                                          |                                                                                              |                                                          |      |
| sobota 14 lutego 2026                          |                    |                                                                         |                                                          |                                                                         |                                                          |                                                                         |                                                          |                                                                            |                                                          |                                                                                              |                                                          |      |
| DIETA                                          |                    | Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa                  |                                                          | Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna              |                                                          | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobową)                 |                                                          | Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |                                                          | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa |                                                          |      |
| I                                              | SNIAĐANIE          |                                                                         | Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/           | 300g                                                                    | Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/           | 300g                                                                    | Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/           | 300g                                                                       | Skyr smakowy szt. *mleko/                                | 140g                                                                                         | Skyr smakowy szt. *mleko/                                | 140g |
|                                                |                    |                                                                         | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/            | 50g                                                                     | Chleb pszenny 75g *gluten/                               | 75g                                                                     | Chleb pszenny 75g *gluten/                               | 75g                                                                        | Chleb razowy 60g *gluten/                                | 60g                                                                                          | Chleb razowy 60g *gluten/                                | 60g  |
|                                                |                    |                                                                         | Kiełbasa żywiecka 30g                                    | 30g                                                                     | Kiełbasa żywiecka 30g                                    | 30g                                                                     | Kiełbasa żywiecka 30g                                    | 30g                                                                        | Kiełbasa żywiecka 30g                                    | 30g                                                                                          | Kiełbasa żywiecka 30g                                    | 30g  |
|                                                |                    |                                                                         | Serek Śmietankowy 50g *mleko/                            | 50g                                                                     | Serek Śmietankowy 50g *mleko/                            | 50g                                                                     | Serek Śmietankowy 50g *mleko/                            | 50g                                                                        | Serek Śmietankowy 50g *mleko/                            | 50g                                                                                          | Serek Śmietankowy 50g *mleko/                            | 50g  |
|                                                |                    |                                                                         | Ogórek 50g                                               | 50g                                                                     | Salata 30g                                               | 30g                                                                     | Salata 30g                                               | 30g                                                                        | Ogórek 50g                                               | 50g                                                                                          | Ogórek 50g                                               | 50g  |
|                                                |                    |                                                                         | Salata 30g                                               | 30g                                                                     | masło 10g *mleko/                                        | 10g                                                                     | Margaryna 10g                                            | 10g                                                                        | Salata 30g                                               | 30g                                                                                          | Salata 30g                                               | 30g  |
|                                                |                    |                                                                         | masło 10g *mleko/                                        | 10g                                                                     | Herbata z cytryną                                        | 250g                                                                    | Herbata z cytryną                                        | 250g                                                                       | masło 10g *mleko/                                        | 10g                                                                                          | masło 10g *mleko/                                        | 10g  |
|                                                |                    |                                                                         | Herbata z cytryną                                        | 250g                                                                    |                                                          |                                                                         |                                                          |                                                                            | Herbata z cytryną                                        | 250g                                                                                         | Herbata z cytryną                                        | 250g |
|                                                |                    |                                                                         |                                                          |                                                                         |                                                          |                                                                         |                                                          |                                                                            |                                                          |                                                                                              |                                                          |      |
|                                                |                    | II                                                                      |                                                          |                                                                         |                                                          |                                                                         |                                                          |                                                                            |                                                          |                                                                                              | Jogurt naturalny szt. *mleko/                            | 150g |
| OBIAĐ                                          |                    | Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/                                 | 350g                                                     | Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/                                 | 350g                                                     | Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/                                 | 350g                                                     | Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/                                    | 350g                                                     | Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/                                                      | 350g                                                     |      |
|                                                |                    | Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/ | 250g                                                     | Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/ | 250g                                                     | Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/ | 250g                                                     | Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową (d) *mleko/*seler/           | 250g                                                     | Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową (d) *mleko/*seler/                             | 250g                                                     |      |
|                                                |                    | Makaron pszenny kolorowy 180g *gluten/                                  | 180g                                                     | Makaron pszenny kolorowy 180g *gluten/                                  | 180g                                                     | Makaron pszenny kolorowy 180g *gluten/                                  | 180g                                                     | Makaron pełnoziarnisty (g) 150g *gluten/+soja/                             | 150g                                                     | Makaron pełnoziarnisty (g) 150g *gluten/+soja/                                               | 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                                                     | Brokuł gotowany 150g                                                                         | 150g                                                     |      |
|                                                |                    | Jabłko 1szt.                                                            | 180g                                                     | Banan 1szt.                                                             | 200g                                                     | Banan 1szt.                                                             | 200g                                                     | Jabłko 1szt.                                                               | 180g                                                     | Jabłko 1szt.                                                                                 | 180g                                                     |      |
|                                                |                    |                                                                         |                                                          |                                                                         |                                                          |                                                                         |                                                          |                                                                            |                                                          |                                                                                              |                                                          |      |
|                                                |                    |                                                                         |                                                          |                                                                         |                                                          |                                                                         |                                                          |                                                                            |                                                          |                                                                                              |                                                          |      |
|                                                |                    | Pokwizczerek                                                            |                                                          |                                                                         |                                                          |                                                                         |                                                          |                                                                            | Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/           | 80g                                                                                          |                                                          |      |
|                                                |                    |                                                                         |                                                          |                                                                         |                                                          |                                                                         |                                                          |                                                                            |                                                          |                                                                                              |                                                          |      |
| KOLACJA                                        | I                  |                                                                         | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/            | 100g                                                                    | Chleb pszenny 100g *gluten/                              | 100g                                                                    | Chleb pszenny 100g *gluten/                              | 100g                                                                       | Chleb razowy 90g *gluten/                                | 90g                                                                                          | Chleb razowy 90g *gluten/                                | 90g  |
|                                                |                    |                                                                         | 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                                                                                         | Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/ | 100g |
|                                                |                    |                                                                         | Papryka 50g                                              | 50g                                                                     | Pomidor 100g                                             | 100g                                                                    | Pomidor bez skóry 100g                                   | 100g                                                                       | Papryka 50g                                              | 50g                                                                                          | Papryka 50g                                              | 50g  |
|                                                |                    |                                                                         | Pomidor 50g                                              | 50g                                                                     | masło 10g *mleko/                                        | 10g                                                                     | Margaryna 10g                                            | 10g                                                                        | Pomidor 50g                                              | 50g                                                                                          | Pomidor 50g                                              | 50g  |
|                                                |                    |                                                                         | masło 10g *mleko/                                        | 10g                                                                     | Herbata rumiankowa                                       | 250g                                                                    | Herbata rumiankowa                                       | 250g                                                                       | masło 10g *mleko/                                        | 10g                                                                                          | masło 10g *mleko/                                        | 10g  |
|                                                |                    |                                                                         | Herbata rumiankowa                                       | 250g                                                                    |                                                          |                                                                         |                                                          |                                                                            | Herbata rumiankowa                                       | 250g                                                                                         | Herbata rumiankowa                                       | 250g |
|                                                |                    |                                                                         |                                                          |                                                                         |                                                          |                                                                         |                                                          |                                                                            |                                                          |                                                                                              |                                                          |      |
|                                                |                    |                                                                         |                                                          |                                                                         |                                                          |                                                                         |                                                          |                                                                            |                                                          |                                                                                              |                                                          |      |
|                                                |                    | II                                                                      | Mus owocowy 1szt.                                        | 100g                                                                    | Mus owocowy 1szt.                                        | 100g                                                                    | Mus owocowy 1szt.                                        | 100g                                                                       | Kanapka razowa z szynką kruchą 1 szt. *gluten/           | 80g                                                                                          | Kanapka razowa z szynką kruchą 1 szt. *gluten/           | 80g  |
|                                                |                    |                                                                         |                                                          |                                                                         |                                                          |                                                                         |                                                          |                                                                            |                                                          |                                                                                              |                                                          |      |
| kcal                                           | Energia            | 2308,5                                                                  | Energia                                                  | 2311,9                                                                  | Energia                                                  | 2309,5                                                                  | Energia                                                  | 2550,8                                                                     | Energia                                                  | 2406,3                                                                                       |                                                          |      |
| g                                              | Białko             | 110,3                                                                   | Białko                                                   | 109,32                                                                  | Białko                                                   | 109,24                                                                  | Białko                                                   | 125,98                                                                     | Białko                                                   | 125,13                                                                                       |                                                          |      |
| g                                              | Tłuszcz            | 66,806                                                                  | Tłuszcz                                                  | 65,821                                                                  | Tłuszcz                                                  | 65,421                                                                  | Tłuszcz                                                  | 72,883                                                                     | Tłuszcz                                                  | 70,148                                                                                       |                                                          |      |
| g                                              | Kwasy Nasycone     | 21,274                                                                  | Kwasy Nasycone                                           | 21,163                                                                  | Kwasy Nasycone                                           | 11,163                                                                  | Kwasy Nasycone                                           | 24,684                                                                     | Kwasy Nasycone                                           | 21,524                                                                                       |                                                          |      |
| g                                              | Węglowodany ogółem | 316,91                                                                  | Węglowodany ogółem                                       | 323,5                                                                   | Węglowodany ogółem                                       | 323,44                                                                  | Węglowodany ogółem                                       | 340,36                                                                     | Węglowodany ogółem                                       | 313,98                                                                                       |                                                          |      |
| g                                              | W tym cukry        | 35,672                                                                  | W tym cukry                                              | 52,888                                                                  | W tym cukry                                              | 52,888                                                                  | W tym cukry                                              | 29,922                                                                     | W tym cukry                                              | 30,212                                                                                       |                                                          |      |
| g                                              | Błonnik pokarmowy  | 33,444                                                                  | Błonnik pokarmowy                                        | 27,544                                                                  | Błonnik pokarmowy                                        | 27,544                                                                  | Błonnik pokarmowy                                        | 47,153                                                                     | Błonnik pokarmowy                                        | 41,833                                                                                       |                                                          |      |
| mg                                             | Sód                | 2207,5                                                                  | Sód                                                      | 2050,9                                                                  | Sód                                                      | 2073,3                                                                  | Sód                                                      | 2652,6                                                                     | Sód                                                      | 2426,8                                                                                       |                                                          |      |

**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 zastrzeżony możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywnia.  
Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

| Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie |                                                        |                                                    |                                                            |                                                 |                                                         |                                                 |                                                                            |                                                              |                                                                                              |                                                              |      |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------|
| DZIAŁ ŻYWIENIA                                 |                                                        |                                                    |                                                            |                                                 |                                                         |                                                 |                                                                            |                                                              |                                                                                              |                                                              |      |
| niedziela 15 lutego 2026                       |                                                        |                                                    |                                                            |                                                 |                                                         |                                                 |                                                                            |                                                              |                                                                                              |                                                              |      |
| DIETA                                          | Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa |                                                    | Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna |                                                 | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa) |                                                 | Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |                                                              | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa |                                                              |      |
| SNIADANIE                                      | I                                                      | Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/          | 300g                                                       | Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/       | 300g                                                    | Chleb pszenny 75g *gluten/                      | 75g                                                                        | Jogurt naturalny szt. *mleko/                                | 150g                                                                                         | Jogurt naturalny szt. *mleko/                                | 150g |
|                                                |                                                        | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/      | 50g                                                        | Chleb pszenny 75g *gluten/                      | 75g                                                     | Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/       | 300g                                                                       | Chleb razowy 60g *gluten/                                    | 60g                                                                                          | Chleb razowy 60g *gluten/                                    | 60g  |
|                                                |                                                        | Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/ | 140g                                                       | Jajko gotowane 2 szt. *jaja/                    | 140g                                                    | Domowa wędlina z kurczaka 60g                   | 60g                                                                        | Jajko gotowane 2 szt. *jaja/                                 | 140g                                                                                         | Jajko gotowane 2 szt. *jaja/                                 | 140g |
|                                                |                                                        | Pomidor 50g                                        | 50g                                                        | Pomidor 50g                                     | 50g                                                     | Pomidor bez skóry 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                                                                        | masło 10g *mleko/                                            | 10g                                                                                          | masło 10g *mleko/                                            | 10g  |
|                                                |                                                        | Herbata z cytryną                                  | 250g                                                       | Herbata z cytryną                               | 250g                                                    | Herbata z cytryną                               | 250g                                                                       | Herbata z cytryną                                            | 250g                                                                                         | Herbata z cytryną                                            | 250g |
|                                                |                                                        |                                                    |                                                            |                                                 |                                                         |                                                 |                                                                            |                                                              |                                                                                              |                                                              |      |
|                                                |                                                        |                                                    |                                                            |                                                 |                                                         |                                                 |                                                                            |                                                              |                                                                                              |                                                              |      |
|                                                | II                                                     |                                                    |                                                            |                                                 |                                                         |                                                 |                                                                            | Serek wiejski 1 szt.                                         | 200g                                                                                         | Serek wiejski 1 szt.                                         | 200g |
| 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 |
|                                                |                                                        | Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/    | 100g                                                       | Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/ | 100g                                                    | Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/ | 100g                                                                       | Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/              | 100g                                                                                         | Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/              | 100g |
|                                                |                                                        | Ziemniaki gotowane 180g                            | 180g                                                       | Ziemniaki gotowane 180g                         | 180g                                                    | Fasolka szparagowa gotowana 150g                | 150g                                                                       | Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/                        | 150g                                                                                         | Ziemniaki gotowane 150g                                      | 150g |
|                                                |                                                        | Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/              | 150g                                                       | Fasolka szparagowa gotowana 150g                | 150g                                                    | Ziemniaki gotowane 180g                         | 180g                                                                       | Ziemniaki gotowane 150g                                      | 150g                                                                                         | Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/                        | 150g |
|                                                |                                                        | Kompot 250ml                                       | 250g                                                       | Kompot 250ml                                    | 250g                                                    | Kompot 250ml                                    | 250g                                                                       | Kompot 250ml                                                 | 250g                                                                                         | Kompot 250ml                                                 | 250g |
|                                                |                                                        |                                                    |                                                            |                                                 |                                                         |                                                 |                                                                            |                                                              |                                                                                              |                                                              |      |
| Podwieczorek                                   |                                                        |                                                    |                                                            |                                                 |                                                         |                                                 |                                                                            | Kanapka razowa z pieczenią z indyka 1 szt. *gluten/          | 80g                                                                                          |                                                              |      |
|                                                |                                                        |                                                    |                                                            |                                                 |                                                         |                                                 |                                                                            |                                                              |                                                                                              |                                                              |      |
| KOLACJA                                        | I                                                      | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/      | 100g                                                       | Chleb pszenny 100g *gluten/                     | 100g                                                    | Chleb pszenny 100g *gluten/                     | 100g                                                                       | Chleb razowy 90g *gluten/                                    | 90g                                                                                          | Chleb razowy 90g *gluten/                                    | 90g  |
|                                                |                                                        | Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/              | 90g                                                        | Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/           | 90g                                                     | Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/           | 90g                                                                        | Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/                        | 90g                                                                                          | Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/                        | 90g  |
|                                                |                                                        | Ketchup 1 szt.                                     | 1g                                                         | Ketchup 1 szt.                                  | 1g                                                      | Ketchup 1 szt.                                  | 1g                                                                         | Ketchup 1 szt.                                               | 1g                                                                                           | Ketchup 1 szt.                                               | 1g   |
|                                                |                                                        | Ogórek 50g                                         | 50g                                                        | Salata 30g                                      | 30g                                                     | Salata 30g                                      | 30g                                                                        | Ogórek 50g                                                   | 50g                                                                                          | Ogórek 50g                                                   | 50g  |
|                                                |                                                        | Salata 30g                                         | 30g                                                        | masło 10g *mleko/                               | 10g                                                     | Margaryna 10g                                   | 10g                                                                        | Salata 30g                                                   | 30g                                                                                          | Salata 30g                                                   | 30g  |
|                                                |                                                        | masło 10g *mleko/                                  | 10g                                                        | Herbata czarna b/c                              | 250g                                                    | Herbata czarna b/c                              | 250g                                                                       | masło 10g *mleko/                                            | 10g                                                                                          | masło 10g *mleko/                                            | 10g  |
|                                                |                                                        | Herbata czarna b/c                                 | 250g                                                       |                                                 |                                                         |                                                 |                                                                            | Herbata czarna b/c                                           | 250g                                                                                         | Herbata czarna b/c                                           | 250g |
|                                                |                                                        |                                                    |                                                            |                                                 |                                                         |                                                 |                                                                            |                                                              |                                                                                              |                                                              |      |
|                                                |                                                        |                                                    |                                                            |                                                 |                                                         |                                                 |                                                                            |                                                              |                                                                                              |                                                              |      |
|                                                | II                                                     | Gruszka 1szt.                                      | 120g                                                       | Banan 1szt.                                     | 120g                                                    | Banan 1szt.                                     | 120g                                                                       | Kanapka razowa z polewą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/ | 80g                                                                                          | Kanapka razowa z polewą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/ | 80g  |

|      |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |
|------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| kcal | Energia            | 2284,1 | Energia            | 2111   | Energia            | 2048,2 | Energia            | 2416,4 | Energia            | 2160,7 |
| g    | Białko             | 106,55 | Białko             | 107,69 | Białko             | 111,56 | Białko             | 129,99 | Białko             | 122,29 |
| g    | Tłuszcz            | 93,272 | Tłuszcz            | 80,167 | Tłuszcz            | 71,712 | Tłuszcz            | 102,72 | Tłuszcz            | 94,742 |
| g    | Kwasy Nasycone     | 27,061 | Kwasy Nasycone     | 30,025 | Kwasy Nasycone     | 12,265 | Kwasy Nasycone     | 30,786 | Kwasy Nasycone     | 26,786 |
| g    | Węglowodany ogółem | 257,81 | Węglowodany ogółem | 243,59 | Węglowodany ogółem | 242,64 | Węglowodany ogółem | 236,87 | Węglowodany ogółem | 201,45 |
| g    | W tym cukry        | 13,833 | W tym cukry        | 21,724 | W tym cukry        | 21,724 | W tym cukry        | 17,948 | W tym cukry        | 16,698 |
| g    | Błonnik pokarmowy  | 28,395 | Błonnik pokarmowy  | 27,853 | Błonnik pokarmowy  | 27,853 | Błonnik pokarmowy  | 33,068 | Błonnik pokarmowy  | 27,748 |
| mg   | Sód                | 1567,3 | Sód                | 1371,5 | Sód                | 1250,9 | Sód                | 2083   | Sód                | 1762,7 |

**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 zmiany 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 podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa |                                                   |                                                  | Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna |                                                  |                                                   | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa) |                                                          | Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |                                                          | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatobiałkowa |  |
| SNIADANIE                                      | I                  |                                                        | Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/ | 300g                                             | Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/          | 300g                                             | Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/ | 300g                                                    | Jogurt naturalny szt. *mleko/                            | 150g                                                                       | Jogurt naturalny szt. *mleko/                            | 150g                                                                                        |  |
|                                                |                    |                                                        | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/     | 50g                                              | Chleb pszenny 75g *gluten/                                 | 75g                                              | Chleb pszenny 75g *gluten/                        | 75g                                                     | Chleb razowy 60g *gluten/                                | 60g                                                                        | Chleb razowy 60g *gluten/                                | 60g                                                                                         |  |
|                                                |                    |                                                        | Szynka dębowa drobiowa 60g                        | 60g                                              | Szynka dębowa drobiowa 60g                                 | 60g                                              | Szynka dębowa drobiowa 60g                        | 60g                                                     | Szynka dębowa drobiowa 60g                               | 60g                                                                        | Szynka dębowa drobiowa 60g                               | 60g                                                                                         |  |
|                                                |                    |                                                        | Ogórek kiszony 60g                                | 60g                                              | Pomidor 100g                                               | 100g                                             | Pomidor bez skóry 100g                            | 100g                                                    | Ogórek kiszony 60g                                       | 60g                                                                        | Ogórek kiszony 60g                                       | 60g                                                                                         |  |
|                                                |                    |                                                        | Pomidor 50g                                       | 50g                                              | masło 10g *mleko/                                          | 10g                                              | Margaryna 10g                                     | 10g                                                     | Pomidor 50g                                              | 50g                                                                        | Pomidor 50g                                              | 50g                                                                                         |  |
|                                                |                    |                                                        | masło 10g *mleko/                                 | 10g                                              | Herbata z cytryną                                          | 250g                                             | Herbata z cytryną                                 | 250g                                                    | masło 10g *mleko/                                        | 10g                                                                        | masło 10g *mleko/                                        | 10g                                                                                         |  |
|                                                |                    |                                                        | Herbata z cytryną                                 | 250g                                             |                                                            |                                                  |                                                   |                                                         | Herbata z cytryną                                        | 250g                                                                       | Herbata z cytryną                                        | 250g                                                                                        |  |
|                                                |                    |                                                        |                                                   |                                                  |                                                            |                                                  |                                                   |                                                         |                                                          |                                                                            |                                                          |                                                                                             |  |
|                                                |                    |                                                        |                                                   |                                                  |                                                            |                                                  |                                                   |                                                         |                                                          |                                                                            |                                                          |                                                                                             |  |
|                                                | II                 |                                                        |                                                   |                                                  |                                                            |                                                  |                                                   |                                                         | Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/  | 100g                                                                       | Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/  | 100g                                                                                        |  |
| OBIAD                                          |                    | Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/       | 350g                                              | Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/ | 350g                                                       | Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/ | 350g                                              | 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                                                       | Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/         | 100g                                              | Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/                | 100g                                                     | Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/                                   | 100g                                                     |                                                                                             |  |
|                                                |                    | Sos koperkowy 80g (g) *gluten/*mleko/*seler/           | 80g                                               | Sos koperkowy 80g (g) *gluten/*mleko/*seler/     | 80g                                                        | Kasza bulgur gotowana *gluten/                   | 180g                                              | Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/                     | 150g                                                     | Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/                                        | 150g                                                     |                                                                                             |  |
|                                                |                    | Kasza bulgur gotowana *gluten/                         | 180g                                              | Kasza bulgur gotowana *gluten/                   | 180g                                                       | Tarte buraczki 150g                              | 150g                                              | Surówka z buraków z cebulką 150g                        | 150g                                                     | Surówka z buraków z cebulką 150g                                           | 150g                                                     |                                                                                             |  |
|                                                |                    | Surówka z buraków z cebulką 150g                       | 150g                                              | Surówka z buraków z cebulką 150g                 | 150g                                                       | Kompot                                           | 250g                                              | Kompot                                                  | 250g                                                     | Kompot                                                                     | 250g                                                     |                                                                                             |  |
|                                                |                    | Kompot                                                 | 250g                                              | Kompot                                           | 250g                                                       | Serek wiejski 1 szt.                             | 200g                                              |                                                         |                                                          |                                                                            |                                                          |                                                                                             |  |
|                                                |                    |                                                        |                                                   |                                                  |                                                            |                                                  |                                                   |                                                         |                                                          |                                                                            |                                                          |                                                                                             |  |
| Podwieczorek                                   |                    |                                                        |                                                   |                                                  |                                                            |                                                  |                                                   | Serek wiejski 1 szt.                                    | 200g                                                     |                                                                            |                                                          |                                                                                             |  |
|                                                |                    |                                                        |                                                   |                                                  |                                                            |                                                  |                                                   |                                                         |                                                          |                                                                            |                                                          |                                                                                             |  |
| KOLACJA                                        | I                  |                                                        | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/     | 100g                                             | Chleb pszenny 100g *gluten/                                | 100g                                             | Chleb pszenny 100g *gluten/                       | 100g                                                    | Chleb razowy 90g *gluten/                                | 90g                                                                        | Chleb razowy 90g *gluten/                                | 90g                                                                                         |  |
|                                                |                    |                                                        | Filet wędzony z indyka 60g                        | 60g                                              | Filet wędzony z indyka 60g                                 | 60g                                              | Filet wędzony z indyka 60g                        | 60g                                                     | Filet wędzony z indyka 60g                               | 60g                                                                        | Filet wędzony z indyka 60g                               | 60g                                                                                         |  |
|                                                |                    |                                                        | Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/                | 17g                                              | Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/                         | 17g                                              | Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/                | 17g                                                     | Rzodkiewka 50g                                           | 50g                                                                        | Rzodkiewka 50g                                           | 50g                                                                                         |  |
|                                                |                    |                                                        | Rzodkiewka 50g                                    | 50g                                              | Rukola 30g                                                 | 30g                                              | Rukola 30g                                        | 30g                                                     | Rukola 20g                                               | 20g                                                                        | Rukola 20g                                               | 20g                                                                                         |  |
|                                                |                    |                                                        | Rukola 20g                                        | 20g                                              | masło 10g *mleko/                                          | 10g                                              | Margaryna 10g                                     | 10g                                                     | masło 10g *mleko/                                        | 10g                                                                        | masło 10g *mleko/                                        | 10g                                                                                         |  |
|                                                |                    |                                                        | masło 10g *mleko/                                 | 10g                                              | Herbata rumiankowa                                         | 250g                                             | Herbata rumiankowa                                | 250g                                                    | Herbata rumiankowa                                       | 250g                                                                       | Herbata rumiankowa                                       | 250g                                                                                        |  |
|                                                |                    |                                                        | Herbata rumiankowa                                | 250g                                             |                                                            |                                                  |                                                   |                                                         |                                                          |                                                                            |                                                          |                                                                                             |  |
|                                                |                    |                                                        |                                                   |                                                  |                                                            |                                                  |                                                   |                                                         |                                                          |                                                                            |                                                          |                                                                                             |  |
|                                                | II                 |                                                        | Sok wielowarzywny 300ml                           | 300g                                             | Sok wielowarzywny 300ml                                    | 300g                                             | Sok wielowarzywny 300ml                           | 300g                                                    | Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/ | 80g                                                                        | Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/ | 80g                                                                                         |  |
|                                                |                    |                                                        |                                                   |                                                  |                                                            |                                                  |                                                   |                                                         |                                                          |                                                                            |                                                          |                                                                                             |  |
| kcal                                           | Energia            | 2143,2                                                 | Energia                                           | 2058,8                                           | Energia                                                    | 2133,9                                           | Energia                                           | 2438,9                                                  | Energia                                                  | 2244,9                                                                     |                                                          |                                                                                             |  |
| g                                              | Białko             | 110,34                                                 | Białko                                            | 108,59                                           | Białko                                                     | 129,71                                           | Białko                                            | 135,03                                                  | Białko                                                   | 113,03                                                                     |                                                          |                                                                                             |  |
| g                                              | Tłuszcz            | 65,684                                                 | Tłuszcz                                           | 64,799                                           | Tłuszcz                                                    | 69,281                                           | Tłuszcz                                           | 85,778                                                  | Tłuszcz                                                  | 75,778                                                                     |                                                          |                                                                                             |  |
| g                                              | Kwasy Nasycone     | 24,393                                                 | Kwasy Nasycone                                    | 24,283                                           | Kwasy Nasycone                                             | 13,973                                           | Kwasy Nasycone                                    | 22,278                                                  | Kwasy Nasycone                                           | 22,278                                                                     |                                                          |                                                                                             |  |
| g                                              | Węglowodany ogółem | 274,72                                                 | Węglowodany ogółem                                | 257,84                                           | Węglowodany ogółem                                         | 247,48                                           | Węglowodany ogółem                                | 272,36                                                  | Węglowodany ogółem                                       | 268,36                                                                     |                                                          |                                                                                             |  |
| g                                              | W tym cukry        | 17,509                                                 | W tym cukry                                       | 15,974                                           | W tym cukry                                                | 28,983                                           | W tym cukry                                       | 16,523                                                  | W tym cukry                                              | 12,523                                                                     |                                                          |                                                                                             |  |
| g                                              | Błonnik pokarmowy  | 32,235                                                 | Błonnik pokarmowy                                 | 26,295                                           | Błonnik pokarmowy                                          | 26,511                                           | Błonnik pokarmowy                                 | 38,776                                                  | Błonnik pokarmowy                                        | 38,776                                                                     |                                                          |                                                                                             |  |
| mg                                             | Sód                | 1757,4                                                 | Sód                                               | 1534,9                                           | Sód                                                        | 1754,7                                           | Sód                                               | 2604,4                                                  | Sód                                                      | 2464,4                                                                     |                                                          |                                                                                             |  |

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzechy 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