

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
		DZIAŁ ŻYWIENIA										
		sobota 07 lutego 2026										
DIETA			Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
I	ŚNIADANIE		Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g						
			Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
			Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g						
			Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g						
			Salata 30g	30g	Salata 30g	30g						
			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
II												
OBIAD		Zupa 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							
		Kasza gryczana 100g	150g	Kasza gryczana 150g	150g							
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g							
		Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g							
Podwieczorek												
I	KOLACJA		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
			Szynka wiejska 30g	30g	Szynka wiejska 60g *soja/	60g						
			Mix sałat z pomidorkami	50g	Mix sałat z pomidorkami	50g						
			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
			Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g						
II		Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g							
kcal	Energia	1456,9	Energia	1662,4								
g	Białko	112,19	Białko	111,72								
g	Tłuszcz	58,763	Tłuszcz	62,508								
g	Kwasy Nasycone	14,147	Kwasy Nasycone	17,267								
g	Węglowodany ogółem	158,22	Węglowodany ogółem	199,6								
g	W tym cukry	28,891	W tym cukry	30,316								
g	Błonnik pokarmowy	25,692	Błonnik pokarmowy	31,137								
mg	Sód	700,26	Sód	932,51								

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

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		niedziela 08 lutego 2026									
DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
I	ŚNIADANIE	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Serek wiejski 1 szt.	200g						
		Kielbaski białe 2 szt. *soja/	60g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		Pomidor 50g	50g	Kielbaski białe 2 szt. *soja/	60g						
		Ogórek 50g	50g	Pomidor 50g	50g						
		masło 10g *mleko/	10g	Ogórek 50g	50g						
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
	II										
OBIAD	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g							
	Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	100g							
	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 150g	150g							
	Fasolka szparagowa gotowana b/t 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana b/t 150g	150g							
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g							
Podwieczorek											
KOLACJA	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
		Pasta z pieczonego dorsza z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g						
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g						
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g						
		Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g						
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g						
	II	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g						
kcal	Energia	1517,2	Energia	1771,3							
g	Białko	87,466	Białko	110,92							
g	Tłuszcz	63,695	Tłuszcz	74,125							
g	Kwasy Nasycone	23,854	Kwasy Nasycone	23,944							
g	Węglowodany ogółem	147,01	Węglowodany ogółem	162,35							
g	W tym cukry	16,742	W tym cukry	21,092							
g	Błonnik pokarmowy	23,926	Błonnik pokarmowy	25,906							
mg	Sód	905,61	Sód	1181,3							

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. tulin

(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane

W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		poniedziałek 09 lutego 2026									
DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
I	ŚNIADANIE	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g						
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
		Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g						
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
II											
OBIAD		Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g						
		Gulasz z udźca z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz z udźca z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g						
		Kasza jęczmienna (g) 150g	150g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g						
		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g						
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g						
Podwieczorek											
I	KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
		Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g						
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g						
II		Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g						
kcal	Energia	1513,2	Energia	1759							
g	Białko	89,187	Białko	94,227							
g	Tłuszcz	50,42	Tłuszcz	54,76							
g	Kwasy Nasycone	15,932	Kwasy Nasycone	16,112							
g	Węglowodany ogółem	174,37	Węglowodany ogółem	219,37							
g	W tym cukry	13,568	W tym cukry	14,568							
g	Błonnik pokarmowy	28,934	Błonnik pokarmowy	34,734							
mg	Sód	971,09	Sód	1246,1							

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

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		wtorek 10 lutego 2026									
DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
I	ŚNIADANIE	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Skyr szt. *mleko/	140g						
		Szynka krucha 60g *soja/	60g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		Pomidor 50g	50g	Szynka krucha 30g *soja/	30g						
		Roszkponka	10g	Pomidor 50g	50g						
		masło 10g *mleko/	10g	Roszkponka	10g						
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
II											
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g							
	Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/	100g							
	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g							
	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g							
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g							
			Mandarynka 1szt.	65g							
Podwieczorek											
KOLACJA	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
		Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g						
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g						
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g						
	II	Mandarynka 2szt.	130g	Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g						
kcal	Energia	1466,4	Energia	1792,8							
g	Białko	86,853	Białko	112,15							
g	Tłuszcz	56,039	Tłuszcz	75,029							
g	Kwasy Nasycone	20,653	Kwasy Nasycone	22,863							
g	Węglowodany ogółem	154,64	Węglowodany ogółem	201,56							
g	W tym cukry	19,294	W tym cukry	20,769							
g	Błonnik pokarmowy	20,279	Błonnik pokarmowy	26,644							
mg	Sód	859,28	Sód	1393,1							

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

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		środa 11 lutego 2026									
DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
I	ŚNIADANIE	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Serek wiejski 1 szt.	200g						
		Parówki z indyka (g) 1 szt.	35g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		Ketchup 1 szt.	1g	Parówki z indyka (g) 2 szt.	70g						
		Ogórek 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g						
		Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g						
		masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g						
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
II											
I	OBIAD	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g						
		Wątróbka drobiowa z cebulką (s) *gluten/	150g	Wątróbka drobiowa z cebulką (s) *gluten/	150g						
		Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g						
		Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g						
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g						
Podwieczorek											
I	KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
		Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g						
		Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g						
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g						
II		Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g						
kcal	Energia	1469	Energia	1806,4							
g	Białko	76,517	Białko	105,6							
g	Tłuszcz	67,6	Tłuszcz	82,95							
g	Kwasy Nasycone	19,059	Kwasy Nasycone	20,689							
g	Węglowodany ogółem	139,01	Węglowodany ogółem	158,5							
g	W tym cukry	26,933	W tym cukry	31,558							
g	Błonnik pokarmowy	23,978	Błonnik pokarmowy	26,258							
mg	Sód	1308,8	Sód	1585,9							

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

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		czwartek 12 lutego 2026									
DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
I	SNIADANIE	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g						
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		Pasta z jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	Pasta z jaj ze szczypiorkiem *jaja/*gorczyca/	100g						
		Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami	60g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
				Jabłko 1szt.	180g						
II											
OBIAD	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g							
	Pierogi z mięsem (g) 5 szt.	80g	Pierogi z mięsem (g) 5 szt.	80g							
	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Kompot 250ml	250g							
	Kompot 250ml	250g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g							
Podwieczorek											
KOLACJA	I	Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, serem typu feta, soczewicą i ogórkiem, *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, serem typu feta, soczewicą i ogórkiem, *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g						
		Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g						
	II	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g						
kcal	Energia	1668,9	Energia	1804,2							
g	Białko	75,209	Białko	75,769							
g	Tłuszcz	78,566	Tłuszcz	84,276							
g	Kwasy Nasycone	17,211	Kwasy Nasycone	15,911							
g	Węglowodany ogółem	158,78	Węglowodany ogółem	181,05							
g	W tym cukry	35,994	W tym cukry	39,369							
g	Błonnik pokarmowy	16,671	Błonnik pokarmowy	20,706							
mg	Sód	969,62	Sód	1014,9							

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

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		piątek 13 lutego 2026									
DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
SNIADANIE	I	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g						
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
		Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g						
		Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g						
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
	II										
OBIAD	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							
	Ryż z warzywami (g) 200g	200g	Ryż z warzywami (g) 200g	200g							
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g							
			Serek wiejski 1 szt.	200g							
Podwieczorek											
Kolacja	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g						
		Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g						
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g						
	II	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g						
kcal	Energia	1550,9	Energia	1820,8							
g	Białko	98,779	Białko	122,61							
g	Tłuszcz	60,062	Tłuszcz	70,512							
g	Kwasy Nasycone	12,073	Kwasy Nasycone	12,163							
g	Węglowodany ogółem	153,62	Węglowodany ogółem	172,62							
g	W tym cukry	11,81	W tym cukry	16,26							
g	Błonnik pokarmowy	17,834	Błonnik pokarmowy	20,114							
mg	Sód	998,31	Sód	1275,4							

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie 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 ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
I	SNIADANIE		Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g						
			Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
			Kiełbasa żywiecka 60g	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g						
			Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g						
			Salata 30g	30g	Salata 30g	30g						
			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
					Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g						
II												
OBIAD		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							
		Makaron pełnoziarnisty (g) 100g *gluten/*soja/	100g	Makaron pełnoziarnisty (g) 100g *gluten/*soja/	100g							
		Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g							
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g							
				Jabłko 1szt.	180g							
Podwieczorek												
KOLACJA	I		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
			Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g						
			Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g						
			Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g						
			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
			Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g						
	II		Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g						
kcal		Energia	1618	Energia	1862,2							
g		Białko	98,842	Białko	109,92							
g		Tłuszcz	61,406	Tłuszcz	55,676							
g		Kwasy Nasycone	19,749	Kwasy Nasycone	15,494							
g		Węglowodany ogółem	166,43	Węglowodany ogółem	228,66							
g		W tym cukry	32,897	W tym cukry	39,837							
g		Błonnik pokarmowy	25,229	Błonnik pokarmowy	33,389							
mg		Sód	1324,7	Sód	2136,3							

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
DZIAŁ ŻYWIENIA										
niedziela 15 lutego 2026										
DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
I	SNIADANIE	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g					
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g					
		Jajko gotowane 1 szt. *jaja/	70g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g					
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g					
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g					
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g					
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g					
II	OBIAD	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g					
		Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g					
		Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g					
		Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g					
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g					
III	Podwieczorek									
I	KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g					
		Parówki cielęce 2 szt. *gorczyca/	60g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g					
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g					
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g					
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g					
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g					
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g					
II		Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g					

kcal	Energia	1549,7	Energia	1794,7						
g	Białko	80,093	Białko	94,273						
g	Tłuszcz	66,157	Tłuszcz	79,097						
g	Kwasy Nasycone	19,366	Kwasy Nasycone	23,596						
g	Węglowodany ogółem	160,87	Węglowodany ogółem	177,46						
g	W tym cukry	12,818	W tym cukry	13,478						
g	Błonnik pokarmowy	22,208	Błonnik pokarmowy	24,488						
mg	Sód	883,61	Sód	1119,4						

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

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		poniedziałek 16 lutego 2026									
DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
I	SNIADANIE	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g						
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		Szynka dębowa drobiowa 30g	30g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g						
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g						
		Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
II			Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g							
OBIAD		Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g						
		Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g						
		Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g						
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g						
		Kompot	250g	Kompot	250g						
Podwieczorek											
KOLACJA	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
		Filet wędzony z indyka 60g	60g	Filet wędzony z indyka 60g	60g						
		Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g						
		Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g						
		Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g						
II		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g						
kcal	Energia	1509	Energia	1703,3							
g	Białko	86,375	Białko	95,305							
g	Tłuszcz	59,083	Tłuszcz	64,053							
g	Kwasy Nasycone	20,308	Kwasy Nasycone	23,108							
g	Węglowodany ogółem	155,63	Węglowodany ogółem	182,05							
g	W tym cukry	15,183	W tym cukry	24,573							
g	Błonnik pokarmowy	24,106	Błonnik pokarmowy	27,486							
mg	Sód	1211,1	Sód	1348,2							

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