

**sobota 07 lutego 2026**

|      |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |
|------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| kcal | Energia            | 1986,6 | Energia            | 1924,7 | Energia            | 2201,2 | Energia            | 2065,7 | Energia            | 2187   |
| g    | Białko             | 103,23 | Białko             | 121,69 | Białko             | 112,03 | Białko             | 123    | Białko             | 135,62 |
| g    | Tłuszcz            | 56,973 | Tłuszcz            | 75,908 | Tłuszcz            | 74,558 | Tłuszcz            | 81,128 | Tłuszcz            | 80,878 |
| g    | Kwasy Nasycone     | 20,682 | Kwasy Nasycone     | 8,9767 | Kwasy Nasycone     | 10,862 | Kwasy Nasycone     | 20,491 | Kwasy Nasycone     | 21,696 |
| g    | Węglowodany ogółem | 270,45 | Węglowodany ogółem | 223,1  | Węglowodany ogółem | 267,93 | Węglowodany ogółem | 251,14 | Węglowodany ogółem | 269,83 |
| g    | W tym cukry        | 26,651 | W tym cukry        | 19,066 | W tym cukry        | 14,591 | W tym cukry        | 46,406 | W tym cukry        | 36,391 |
| g    | Blonnik pokarmowy  | 29,312 | Blonnik pokarmowy  | 34,767 | Blonnik pokarmowy  | 28,232 | Blonnik pokarmowy  | 27,972 | Blonnik pokarmowy  | 29,922 |
| mg   | Sód                | 1074,8 | Sód                | 1384,9 | Sód                | 1372,2 | Sód                | 1060,7 | Sód                | 1232,2 |

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

**niedziela 08 lutego 2026**

|      |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |
|------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| kcal | Energia            | 2200,2 | Energia            | 2384,4 | Energia            | 2310,8 | Energia            | 2378,1 | Energia            | 2114,9 |
| g    | Białko             | 108,21 | Białko             | 124,7  | Białko             | 116,9  | Białko             | 137,37 | Białko             | 119,77 |
| g    | Tłuszcz            | 89,844 | Tłuszcz            | 105,74 | Tłuszcz            | 81,789 | Tłuszcz            | 94,169 | Tłuszcz            | 77,014 |
| g    | Kwasy Nasycone     | 30,022 | Kwasy Nasycone     | 23,484 | Kwasy Nasycone     | 23,03  | Kwasy Nasycone     | 25,675 | Kwasy Nasycone     | 26,545 |
| g    | Wegłowodowy ogółem | 240,34 | Wegłowodowy ogółem | 225,9  | Wegłowodowy ogółem | 274,44 | Wegłowodowy ogółem | 243,75 | Wegłowodowy ogółem | 232,08 |
| g    | W tym cukry        | 17,666 | W tym cukry        | 23,452 | W tym cukry        | 24,807 | W tym cukry        | 28,542 | W tym cukry        | 26,532 |
| g    | Błonnik pokarmowy  | 25,482 | Błonnik pokarmowy  | 35,313 | Błonnik pokarmowy  | 29,425 | Błonnik pokarmowy  | 26,807 | Błonnik pokarmowy  | 28,357 |
| mg   | Sód                | 1438,2 | Sód                | 2040,4 | Sód                | 1786,7 | Sód                | 1467,3 | Sód                | 1470,3 |

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

| Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie |                    |                                                                                                     |                    |                                                         |                                                |                                                         |                                                 |                                                           |                    |                                                         |             |
|------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------|-------------|
| DZIAŁ ŻYWIENIA                                 |                    |                                                                                                     |                    |                                                         |                                                |                                                         |                                                 |                                                           |                    |                                                         |             |
| poniedziałek 09 lutego 2026                    |                    |                                                                                                     |                    |                                                         |                                                |                                                         |                                                 |                                                           |                    |                                                         |             |
| DIETA                                          |                    | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) |                    | Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa             |                                                | Dieta cukrzycowa wątrobowa                              |                                                 | Dieta rozdrobniona                                        |                    | Dieta ubogoresztkowa                                    |             |
| SNIADANIE                                      | I                  | Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/                                                   | 300g               | Jogurt naturalny szt. *mleko/                           | 150g                                           | Jogurt naturalny szt. *mleko/                           | 150g                                            | Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/         | 300g               | Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/       | 300g        |
|                                                |                    | Chleb pszenny 75g *gluten/                                                                          | 75g                | Chleb razowy 60g *gluten/                               | 60g                                            | Chleb pszenny 75g *gluten/                              | 75g                                             | Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/                     | 60g                | Chleb pszenny 75g *gluten/                              | 75g         |
|                                                |                    | Szynka dębowa drobiowa 60g                                                                          | 60g                | Szynka dębowa drobiowa 60g                              | 60g                                            | Szynka dębowa drobiowa 60g                              | 60g                                             | Pasta z szynki dębowej drobiowej 30g *jaja/*gorczyca/     | 30g                | Szynka dębowa drobiowa 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                                             | Pomidor pokrojony w kostkę 100g                           | 100g               | Marchewka mini gotowana 50g                             | 50g         |
|                                                |                    | masło 10g *mleko/                                                                                   | 10g                | Oliwki czarne 5 szt.                                    | 20g                                            | Margaryna 10g                                           | 10g                                             | masło 10g *mleko/                                         | 10g                | masło 10g *mleko/                                       | 10g         |
|                                                |                    | Herbata z cytryną                                                                                   | 250g               | Margaryna 10g                                           | 10g                                            | Herbata z cytryną                                       | 250g                                            | Herbata z cytryną                                         | 250g               | Herbata z cytryną                                       | 250g        |
|                                                |                    |                                                                                                     |                    | Herbata z cytryną                                       | 250g                                           | twarogiem 1 szt.                                        | 80g                                             |                                                           |                    |                                                         |             |
|                                                |                    |                                                                                                     |                    |                                                         |                                                |                                                         |                                                 |                                                           |                    |                                                         |             |
|                                                | II                 |                                                                                                     |                    |                                                         |                                                |                                                         |                                                 |                                                           |                    |                                                         |             |
| OBIAD                                          | I                  | Zupa solferino 350ml                                                                                | 350g               | Zupa solferino 350ml                                    | 350g                                           | Zupa solferino 350ml                                    | 350g                                            | Zupa solferino 350ml                                      | 350g               | Zupa solferino 350ml                                    | 350g        |
|                                                |                    | Gulasz z udźca z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/                                             | 150g               | Gulasz z udźca z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/ | 150g                                           | Gulasz z udźca z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/ | 150g                                            | 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) 180g                                                                           | 180g               | Kasza jęczmienna (g) 150g                               | 150g                                           | Kasza jęczmienna (g) 150g                               | 150g                                            | Ziemniaki gotowane puree 180g                             | 180g               | Kasza jęczmienna (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        |
|                                                |                    |                                                                                                     |                    | Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/                     | 150g                                           | Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/                     | 150g                                            | Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/                       | 150g               |                                                         |             |
|                                                |                    |                                                                                                     |                    |                                                         |                                                |                                                         |                                                 |                                                           |                    |                                                         |             |
| Podwieczorek                                   |                    |                                                                                                     |                    |                                                         |                                                |                                                         |                                                 |                                                           |                    |                                                         |             |
|                                                |                    |                                                                                                     |                    |                                                         |                                                |                                                         |                                                 |                                                           |                    |                                                         |             |
| KOLACJA                                        | I                  | Chleb pszenny 100g *gluten/                                                                         | 100g               | Chleb razowy 90g *gluten/                               | 90g                                            | Chleb pszenny 100g *gluten/                             | 100g                                            | Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/                     | 80g                | Chleb pszenny 100g *gluten/                             | 100g        |
|                                                |                    | Schab biały 60g *soja/                                                                              | 60g                | Schab biały 60g *soja/                                  | 60g                                            | Schab biały 60g *soja/                                  | 60g                                             | Pasta mięsna ze schabu białego 60g *jaja/*soja/*gorczyca/ | 60g                | Schab biały 60g *soja/                                  | 60g         |
|                                                |                    | Pomidor 100g                                                                                        | 100g               | Pomidor 100g                                            | 100g                                           | Pomidor 100g                                            | 100g                                            | Dynia gotowana rozdrobniona 100g                          | 100g               | Dynia gotowana rozdrobniona 100g                        | 100g        |
|                                                |                    | masło 10g *mleko/                                                                                   | 10g                | Margaryna 10g                                           | 10g                                            | Margaryna 10g                                           | 10g                                             | masło 10g *mleko/                                         | 10g                | masło 10g *mleko/                                       | 10g         |
|                                                |                    | Herbata miętowa                                                                                     | 250g               | Herbata miętowa                                         | 250g                                           | Herbata miętowa                                         | 250g                                            | Herbata miętowa                                           | 250g               | Herbata miętowa                                         | 250g        |
|                                                |                    |                                                                                                     |                    |                                                         |                                                |                                                         |                                                 |                                                           |                    |                                                         |             |
|                                                |                    |                                                                                                     |                    |                                                         |                                                |                                                         |                                                 |                                                           |                    |                                                         |             |
|                                                |                    |                                                                                                     |                    |                                                         |                                                |                                                         |                                                 |                                                           |                    |                                                         |             |
|                                                |                    |                                                                                                     |                    |                                                         |                                                |                                                         |                                                 |                                                           |                    |                                                         |             |
|                                                | II                 |                                                                                                     | Banan 1szt.        | 120g                                                    | Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/ | 80g                                                     | Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/ | 80g                                                       | Banan 1szt.        | 120g                                                    | Banan 1szt. |
|                                                |                    |                                                                                                     |                    |                                                         |                                                |                                                         |                                                 |                                                           |                    |                                                         |             |
| kcal                                           | Energia            | 1973.1                                                                                              | Energia            | 2105.1                                                  | Energia                                        | 2298.9                                                  | Energia                                         | 2093.5                                                    | Energia            | 2063.5                                                  |             |
| g                                              | Białko             | 104.62                                                                                              | Białko             | 121.58                                                  | Białko                                         | 135.88                                                  | Białko                                          | 115.26                                                    | Białko             | 105.39                                                  |             |
| g                                              | Tłuszcz            | 59.48                                                                                               | Tłuszcz            | 77.611                                                  | Tłuszcz                                        | 77.21                                                   | Tłuszcz                                         | 77.065                                                    | Tłuszcz            | 65.485                                                  |             |
| g                                              | Kwasy Nasycone     | 16.437                                                                                              | Kwasy Nasycone     | 6.202                                                   | Kwasy Nasycone                                 | 6.427                                                   | Kwasy Nasycone                                  | 16.195                                                    | Kwasy Nasycone     | 20.365                                                  |             |
| g                                              | Węglowodany ogółem | 261.32                                                                                              | Węglowodany ogółem | 225.08                                                  | Węglowodany ogółem                             | 269.67                                                  | Węglowodany ogółem                              | 237.87                                                    | Węglowodany ogółem | 265.46                                                  |             |
| g                                              | W tym cukry        | 25.993                                                                                              | W tym cukry        | 14.938                                                  | W tym cukry                                    | 14.153                                                  | W tym cukry                                     | 32.388                                                    | W tym cukry        | 35.513                                                  |             |
| g                                              | Blonnik pokarmowy  | 27.239                                                                                              | Blonnik pokarmowy  | 36.254                                                  | Blonnik pokarmowy                              | 27.299                                                  | Blonnik pokarmowy                               | 27.772                                                    | Blonnik pokarmowy  | 31.419                                                  |             |
| mg                                             | Sód                | 1534.2                                                                                              | Sód                | 2450.3                                                  | Sód                                            | 2256                                                    | Sód                                             | 1540.9                                                    | Sód                | 1582                                                    |             |

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

| Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie |              |                                                                                                     |                                                                       |                                                                  |                                                                       |                                                                  |                                                                       |                    |                                                                       |                      |                                                                       |      |
|------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------|------|
| DZIAŁ ŻYWIENIA                                 |              |                                                                                                     |                                                                       |                                                                  |                                                                       |                                                                  |                                                                       |                    |                                                                       |                      |                                                                       |      |
| wtorek 10 lutego 2026                          |              |                                                                                                     |                                                                       |                                                                  |                                                                       |                                                                  |                                                                       |                    |                                                                       |                      |                                                                       |      |
| DIETA                                          |              | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) |                                                                       | Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa                      |                                                                       | Dieta cukrzycowa wątrobowa                                       |                                                                       | Dieta rozdrobniona |                                                                       | Dieta ubogoresztkowa |                                                                       |      |
| I                                              | SNIADANIE    |                                                                                                     | Musli na mleku (g)<br>*gluten/*mleko/+orzechy/                        | 300g                                                             | Skyr szt. *mleko/                                                     | 140g                                                             | Skyr szt. *mleko/                                                     | 140g               | Musli na mleku (g)<br>*gluten/*mleko/+orzechy/                        | 300g                 | Musli na mleku (g)<br>*gluten/*mleko/+orzechy/                        | 300g |
|                                                |              |                                                                                                     | Chleb pszenny 75g<br>*gluten/                                         | 75g                                                              | Chleb razowy 60g<br>*gluten/                                          | 60g                                                              | Chleb pszenny 75g<br>*gluten/                                         | 75g                | Chleb pszenny bez skórki 60g<br>*gluten/                              | 60g                  | Chleb pszenny 75g<br>*gluten/                                         | 75g  |
|                                                |              |                                                                                                     | Szynka krucha 60g<br>*soja/                                           | 60g                                                              | Szynka krucha 60g<br>*soja/                                           | 60g                                                              | Szynka krucha 60g<br>*soja/                                           | 60g                | Pasta z szynki kruchej 60g<br>*jaja/*soja/*gorczyca/                  | 60g                  | Domowa wędlina wieprzowa 60g                                          | 60g  |
|                                                |              |                                                                                                     | Pomidor 50g                                                           | 50g                                                              | Pomidor 50g                                                           | 50g                                                              | Pomidor 50g                                                           | 50g                | Marchewka gotowana rozdrobniona 100g                                  | 100g                 | Marchewka gotowana rozdrobniona 100g                                  | 100g |
|                                                |              |                                                                                                     | Roszpinka                                                             | 10g                                                              | Roszpinka                                                             | 10g                                                              | Roszpinka                                                             | 10g                | masło 10g *mleko/                                                     | 10g                  | masło 10g *mleko/                                                     | 10g  |
|                                                |              |                                                                                                     | masło 10g *mleko/                                                     | 10g                                                              | Margaryna 10g                                                         | 10g                                                              | Margaryna 10g                                                         | 10g                | Herbata z cytryną                                                     | 250g                 | Herbata z cytryną                                                     | 250g |
|                                                |              |                                                                                                     | Herbata z cytryną                                                     | 250g                                                             | Herbata z cytryną                                                     | 250g                                                             | Herbata z cytryną                                                     | 250g               | Skyr szt. *mleko/                                                     | 140g                 |                                                                       |      |
|                                                |              |                                                                                                     |                                                                       |                                                                  |                                                                       |                                                                  |                                                                       |                    |                                                                       |                      |                                                                       |      |
|                                                |              |                                                                                                     |                                                                       |                                                                  |                                                                       |                                                                  |                                                                       |                    |                                                                       |                      |                                                                       |      |
|                                                |              |                                                                                                     |                                                                       |                                                                  |                                                                       |                                                                  |                                                                       |                    |                                                                       |                      |                                                                       |      |
| II                                             |              |                                                                                                     |                                                                       |                                                                  |                                                                       | Sok wielowarzywny 300ml                                          | 300g                                                                  |                    |                                                                       |                      |                                                                       |      |
| I                                              | OBIAD        |                                                                                                     | Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml<br>*gluten/+soja/*mleko/*seler/ | 350g                                                             | Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml<br>*gluten/+soja/*mleko/*seler/ | 350g                                                             | Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml<br>*gluten/+soja/*mleko/*seler/ | 350g               | Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml<br>*gluten/+soja/*mleko/*seler/ | 350g                 | Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml<br>*gluten/+soja/*mleko/*seler/ | 350g |
|                                                |              |                                                                                                     | Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g<br>*gluten/*jaja/                   | 100g                                                             | Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g<br>*gluten/*jaja/                   | 100g                                                             | Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g<br>*gluten/*jaja/                   | 100g               | Kotlet mielony wieprzowy w sosie (p) 150g<br>*gluten/*jaja/           | 100g                 | Kotlet mielony wieprzowy w sosie (p) 150g<br>*gluten/*jaja/           | 100g |
|                                                |              |                                                                                                     | Ziemniaki gotowane 180g                                               | 180g                                                             | Ziemniaki gotowane 150g                                               | 150g                                                             | Ziemniaki gotowane 150g                                               | 150g               | Ziemniaki gotowane puree 180g                                         | 180g                 | Ziemniaki gotowane puree 180g                                         | 180g |
|                                                |              |                                                                                                     | Surówka z buraków z cebulką 150g                                      | 150g                                                             | Surówka z buraków z cebulką 150g                                      | 150g                                                             | Tarte buraczki 150g                                                   | 150g               | Tarte buraczki 150g                                                   | 150g                 | Tarte buraczki 150g                                                   | 150g |
|                                                |              |                                                                                                     | Kompot 250ml                                                          | 250g                                                             | Kompot 250ml                                                          | 250g                                                             | Kompot 250ml                                                          | 250g               | Kompot 250ml                                                          | 250g                 | Kompot 250ml                                                          | 250g |
|                                                |              |                                                                                                     |                                                                       |                                                                  | Mandarynka 2szt.                                                      | 130g                                                             |                                                                       |                    |                                                                       |                      | Skyr szt. *mleko/                                                     | 140g |
|                                                |              |                                                                                                     |                                                                       |                                                                  |                                                                       |                                                                  |                                                                       |                    |                                                                       |                      |                                                                       |      |
| I                                              | Podwieczorek |                                                                                                     |                                                                       |                                                                  |                                                                       |                                                                  |                                                                       |                    |                                                                       |                      |                                                                       |      |
|                                                |              |                                                                                                     |                                                                       |                                                                  |                                                                       |                                                                  |                                                                       |                    |                                                                       |                      |                                                                       |      |
| I                                              | KOLACJA      |                                                                                                     | Chleb pszenny 100g<br>*gluten/                                        | 100g                                                             | Chleb razowy 90g<br>*gluten/                                          | 90g                                                              | Chleb pszenny 100g<br>*gluten/                                        | 100g               | Chleb pszenny bez skórki 80g<br>*gluten/                              | 80g                  | Chleb pszenny 100g<br>*gluten/                                        | 100g |
|                                                |              |                                                                                                     | Pasta z tuńczyka z jogurtem<br>*jaja/*ryby/*mleko/                    | 100g                                                             | Pasta z tuńczyka z jogurtem<br>*jaja/*ryby/*mleko/                    | 100g                                                             | Pasta z tuńczyka z jogurtem<br>*jaja/*ryby/*mleko/                    | 100g               | Pasta z tuńczyka<br>*jaja/*ryby/*gorczyca/                            | 100g                 | Pasta z tuńczyka z jogurtem<br>*jaja/*ryby/*mleko/                    | 100g |
|                                                |              |                                                                                                     | Salata 30g                                                            | 30g                                                              | Papryka 50g                                                           | 50g                                                              | Salata 30g                                                            | 30g                | Pomidor pokrojony w kostkę 100g                                       | 100g                 | Marchewka mini gotowana 50g                                           | 50g  |
|                                                |              |                                                                                                     | masło 10g *mleko/                                                     | 10g                                                              | Salata 30g                                                            | 30g                                                              | Margaryna 10g                                                         | 10g                | masło 10g *mleko/                                                     | 10g                  | masło 10g *mleko/                                                     | 10g  |
|                                                |              |                                                                                                     | Herbata owocowa                                                       | 250g                                                             | Margaryna 10g                                                         | 10g                                                              | Herbata owocowa                                                       | 250g               | Herbata owocowa                                                       | 250g                 | Herbata owocowa                                                       | 250g |
|                                                |              |                                                                                                     |                                                                       |                                                                  | Herbata owocowa                                                       | 250g                                                             |                                                                       |                    |                                                                       |                      |                                                                       |      |
|                                                |              |                                                                                                     |                                                                       |                                                                  |                                                                       |                                                                  |                                                                       |                    |                                                                       |                      |                                                                       |      |
|                                                |              |                                                                                                     |                                                                       |                                                                  |                                                                       |                                                                  |                                                                       |                    |                                                                       |                      |                                                                       |      |
| II                                             |              | Banan 1szt.                                                                                         | 120g                                                                  | Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. *gluten/*soja/*seler/ | 80g                                                                   | Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. *gluten/*soja/*seler/ | 80g                                                                   | Banan 1szt.        | 120g                                                                  | Banan 1szt.          | 120g                                                                  |      |
|                                                |              |                                                                                                     |                                                                       |                                                                  |                                                                       |                                                                  |                                                                       |                    |                                                                       |                      |                                                                       |      |
| kcal                                           |              | Energia                                                                                             | 2019,2                                                                | Energia                                                          | 1994,9                                                                | Energia                                                          | 1949,6                                                                | Energia            | 2180,5                                                                | Energia              | 2202,8                                                                |      |
| g                                              |              | Białko                                                                                              | 105,69                                                                | Białko                                                           | 120,84                                                                | Białko                                                           | 126,26                                                                | Białko             | 126,68                                                                | Białko               | 139,02                                                                |      |
| g                                              |              | Tłuszcz                                                                                             | 62,989                                                                | Tłuszcz                                                          | 77,649                                                                | Tłuszcz                                                          | 73,014                                                                | Tłuszcz            | 93,839                                                                | Tłuszcz              | 84,444                                                                |      |
| g                                              |              | Kwasy Nasycone                                                                                      | 24,118                                                                | Kwasy Nasycone                                                   | 13,883                                                                | Kwasy Nasycone                                                   | 13,648                                                                | Kwasy Nasycone     | 23,733                                                                | Kwasy Nasycone       | 27,268                                                                |      |
| g                                              |              | Węglowodany ogółem                                                                                  | 262,18                                                                | Węglowodany ogółem                                               | 235,39                                                                | Węglowodany ogółem                                               | 234,99                                                                | Węglowodany ogółem | 250,97                                                                | Węglowodany ogółem   | 263,29                                                                |      |
| g                                              |              | W tym cukry                                                                                         | 29,504                                                                | W tym cukry                                                      | 25,684                                                                | W tym cukry                                                      | 32,634                                                                | W tym cukry        | 47,88                                                                 | W tym cukry          | 51,479                                                                |      |
| g                                              |              | Błonnik pokarmowy                                                                                   | 21,214                                                                | Błonnik pokarmowy                                                | 32,139                                                                | Błonnik pokarmowy                                                | 26,224                                                                | Błonnik pokarmowy  | 25,529                                                                | Błonnik pokarmowy    | 27,525                                                                |      |
| mg                                             |              | Sód                                                                                                 | 1369,9                                                                | Sód                                                              | 1689                                                                  | Sód                                                              | 1853,8                                                                | Sód                | 1545,5                                                                | Sód                  | 1695                                                                  |      |

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

| Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie |                    |                                                                                                     |                                              |                                             |                                                      |                                                       |                                                    |                    |                                               |                      |                                              |      |
|------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------|------|
| DZIAŁ ŻYWIENIA                                 |                    |                                                                                                     |                                              |                                             |                                                      |                                                       |                                                    |                    |                                               |                      |                                              |      |
| środa 11 lutego 2026                           |                    |                                                                                                     |                                              |                                             |                                                      |                                                       |                                                    |                    |                                               |                      |                                              |      |
| DIETA                                          |                    | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) |                                              | Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa |                                                      | Dieta cukrzycowa wątróbowa                            |                                                    | Dieta rozdrobniona |                                               | Dieta ubogoresztkowa |                                              |      |
| I                                              | SNIADANIE          |                                                                                                     | 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 razowa 70g<br>*gluten/                         | 70g                                                   | Bułka kajzerka 50g<br>*gluten/                     | 50g                | Chleb pszenny bez skórki 60g<br>*gluten/      | 60g                  | Bułka kajzerka 50g<br>*gluten/               | 50g  |
|                                                |                    |                                                                                                     | Chleb pszenny 25g<br>*gluten/                | 25g                                         | Chleb razowy 30g<br>*gluten/                         | 30g                                                   | Parówki z indyka (g) 2 szt.                        | 70g                | Parówki z indyka (g) 3 szt.                   | 90g                  | Chleb pszenny 25g<br>*gluten/                | 25g  |
|                                                |                    |                                                                                                     | Parówki z indyka (g) 3 szt.                  | 90g                                         | Parówki z indyka (g) 2 szt.                          | 70g                                                   | Ketchup 1 szt.                                     | 1g                 | Ketchup 1 szt.                                | 1g                   | Domowa wędlina z kurczaka 60g                | 60g  |
|                                                |                    |                                                                                                     | Ketchup 1 szt.                               | 1g                                          | Ketchup 1 szt.                                       | 1g                                                    | Salata 30g                                         | 30g                | Dynia gotowana 50g                            | 50g                  | Dynia gotowana 50g                           | 50g  |
|                                                |                    |                                                                                                     | Salata 30g                                   | 30g                                         | Ogórek 50g                                           | 50g                                                   | Margaryna 10g                                      | 10g                | masło 10g *mleko/                             | 10g                  | masło 10g *mleko/                            | 10g  |
|                                                |                    |                                                                                                     | masło 10g *mleko/                            | 10g                                         | Salata 30g                                           | 30g                                                   | Herbata z cytryną                                  | 250g               | Herbata z cytryną                             | 250g                 | Herbata z cytryną                            | 250g |
|                                                |                    |                                                                                                     | Herbata z cytryną                            | 250g                                        | Margaryna 10g                                        | 10g                                                   |                                                    |                    | Budyń na mleku roślinnym 250ml<br>*gluten/    | 250g                 |                                              |      |
|                                                |                    |                                                                                                     |                                              |                                             | Herbata z cytryną                                    | 250g                                                  |                                                    |                    |                                               |                      |                                              |      |
|                                                |                    |                                                                                                     |                                              |                                             |                                                      |                                                       |                                                    |                    |                                               |                      |                                              |      |
| II                                             |                    |                                                                                                     |                                              |                                             |                                                      | Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt.<br>*gluten/*mleko/ | 80g                                                |                    |                                               |                      |                                              |      |
|                                                |                    |                                                                                                     |                                              |                                             |                                                      |                                                       |                                                    |                    |                                               |                      |                                              |      |
| I                                              | OBİAD              |                                                                                                     | 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 (s)                        | 120g                                        | Wątróbka drobiowa (s)                                | 120g                                                  | Wątróbka drobiowa (s)                              | 120g               | Filet z kurczaka soute (p) 100g<br>*gluten/   | 100g                 | Filet z kurczaka soute (p) 100g<br>*gluten/  | 100g |
|                                                |                    |                                                                                                     | Ziemniaki gotowane 180g                      | 180g                                        | Ziemniaki gotowane 180g                              | 180g                                                  | Ziemniaki gotowane 180g                            | 180g               | Ziemniaki gotowane 180g                       | 180g                 | Ziemniaki gotowane puree 180g                | 180g |
|                                                |                    |                                                                                                     | Marchewka mini gotowana 150g                 | 150g                                        | Surówka z czerwonej kapusty 150g<br>*gorczyca/       | 150g                                                  | Marchewka mini gotowana 150g                       | 150g               | Marchewka gotowana rozdrobniona 150g          | 150g                 | Marchewka mini gotowana 150g                 | 150g |
|                                                |                    |                                                                                                     | Kompot 250ml                                 | 250g                                        | Kompot 250ml                                         | 250g                                                  | Kompot 250ml                                       | 250g               | Kompot 250ml                                  | 250g                 | Kompot 250ml                                 | 250g |
|                                                |                    |                                                                                                     |                                              |                                             | Kanapka razowa z twarogiem 1 szt.<br>*gluten/*mleko/ | 80g                                                   |                                                    |                    |                                               |                      |                                              |      |
|                                                |                    |                                                                                                     |                                              |                                             |                                                      |                                                       |                                                    |                    |                                               |                      |                                              |      |
| Podwieczorek                                   |                    |                                                                                                     |                                              |                                             |                                                      |                                                       |                                                    |                    |                                               |                      |                                              |      |
|                                                |                    |                                                                                                     |                                              |                                             |                                                      |                                                       |                                                    |                    |                                               |                      |                                              |      |
| I                                              | KOLACJA            |                                                                                                     | Chleb pszenny 100g<br>*gluten/               | 100g                                        | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g<br>*gluten/     | 100g                                                  | Chleb pszenny 100g<br>*gluten/                     | 100g               | Chleb pszenny bez skórki 80g<br>*gluten/      | 80g                  | Chleb pszenny 100g<br>*gluten/               | 100g |
|                                                |                    |                                                                                                     | Szynka z piersi indyka 60g                   | 60g                                         | Szynka z piersi indyka 60g                           | 60g                                                   | Szynka z piersi indyka 60g                         | 60g                | Pasta z piersi indyka 60g<br>*jaja/*gorczyca/ | 60g                  | Szynka z piersi indyka 60g                   | 60g  |
|                                                |                    |                                                                                                     | Pomidor 100g                                 | 100g                                        | Rzodkiewka 50g                                       | 50g                                                   | Pomidor 100g                                       | 100g               | Pomidor pokrojony w kostkę 100g               | 100g                 | Marchewka mini gotowana 50g                  | 50g  |
|                                                |                    |                                                                                                     | masło 10g *mleko/                            | 10g                                         | Pomidor 50g                                          | 50g                                                   | Margaryna 10g                                      | 10g                | masło 10g *mleko/                             | 10g                  | masło 10g *mleko/                            | 10g  |
|                                                |                    |                                                                                                     | Herbata rumiankowa                           | 250g                                        | Margaryna 10g                                        | 10g                                                   | Herbata rumiankowa                                 | 250g               | Herbata rumiankowa                            | 250g                 | Herbata rumiankowa                           | 250g |
|                                                |                    |                                                                                                     |                                              |                                             | Herbata rumiankowa                                   | 250g                                                  |                                                    |                    |                                               |                      |                                              |      |
|                                                |                    |                                                                                                     |                                              |                                             |                                                      |                                                       |                                                    |                    |                                               |                      |                                              |      |
|                                                |                    |                                                                                                     |                                              |                                             |                                                      |                                                       |                                                    |                    |                                               |                      |                                              |      |
|                                                |                    |                                                                                                     |                                              |                                             |                                                      |                                                       |                                                    |                    |                                               |                      |                                              |      |
|                                                |                    |                                                                                                     |                                              |                                             |                                                      |                                                       |                                                    |                    |                                               |                      |                                              |      |
| II                                             |                    |                                                                                                     | Mus owsianka 1szt.<br>*mleko/                | 100g                                        | Mus owsianka 1szt.<br>*mleko/                        | 100g                                                  | Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt.<br>*gluten/ | 80g                | Mus owsianka 1szt.<br>*mleko/                 | 100g                 | Mus owsianka 1szt.<br>*mleko/                | 100g |
|                                                |                    |                                                                                                     |                                              |                                             |                                                      |                                                       |                                                    |                    |                                               |                      |                                              |      |
|                                                |                    |                                                                                                     |                                              |                                             |                                                      |                                                       |                                                    |                    |                                               |                      |                                              |      |
| kcal                                           | Energia            | 1925,6                                                                                              | Energia                                      | 2263,6                                      | Energia                                              | 2116                                                  | Energia                                            | 2023,7             | Energia                                       | 2005                 |                                              |      |
| g                                              | Białko             | 107,08                                                                                              | Białko                                       | 118,61                                      | Białko                                               | 118                                                   | Białko                                             | 117,81             | Białko                                        | 124,6                |                                              |      |
| g                                              | Tłuszcz            | 84,032                                                                                              | Tłuszcz                                      | 84,87                                       | Tłuszcz                                              | 84,467                                                | Tłuszcz                                            | 76,815             | Tłuszcz                                       | 84,015               |                                              |      |
| g                                              | Kwasy Nasycone     | 21,058                                                                                              | Kwasy Nasycone                               | 11,532                                      | Kwasy Nasycone                                       | 10,883                                                | Kwasy Nasycone                                     | 22,093             | Kwasy Nasycone                                | 21,948               |                                              |      |
| g                                              | Węglowodany ogółem | 186,74                                                                                              | Węglowodany ogółem                           | 255,19                                      | Węglowodany ogółem                                   | 222,85                                                | Węglowodany ogółem                                 | 214,88             | Węglowodany ogółem                            | 185,76               |                                              |      |
| g                                              | W tym cukry        | 30,268                                                                                              | W tym cukry                                  | 26,448                                      | W tym cukry                                          | 18,593                                                | W tym cukry                                        | 47,263             | W tym cukry                                   | 35,189               |                                              |      |
| g                                              | Błonnik pokarmowy  | 20,267                                                                                              | Błonnik pokarmowy                            | 31,445                                      | Błonnik pokarmowy                                    | 22,002                                                | Błonnik pokarmowy                                  | 22,891             | Błonnik pokarmowy                             | 22,589               |                                              |      |
| mg                                             | Sód                | 1766,4                                                                                              | Sód                                          | 2261,2                                      | Sód                                                  | 2173,6                                                | Sód                                                | 1774,9             | Sód                                           | 1733                 |                                              |      |

**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

## czwartek 12 lutego 2026

|      |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |
|------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| kcal | Energia            | 2283,8 | Energia            | 2187,5 | Energia            | 2077,1 | Energia            | 2419,3 | Energia            | 2112,6 |
| g    | Białko             | 96,812 | Białko             | 83,23  | Białko             | 95,385 | Białko             | 111,77 | Białko             | 92,788 |
| g    | Tłuszcz            | 89,497 | Tłuszcz            | 91,886 | Tłuszcz            | 95,286 | Tłuszcz            | 99,637 | Tłuszcz            | 76,037 |
| g    | Kwasy Nasycone     | 26,836 | Kwasy Nasycone     | 16,611 | Kwasy Nasycone     | 14,616 | Kwasy Nasycone     | 28,82  | Kwasy Nasycone     | 26,231 |
| g    | Węglowodany ogółem | 267,36 | Węglowodany ogółem | 246,19 | Węglowodany ogółem | 204,47 | Węglowodany ogółem | 260,88 | Węglowodany ogółem | 260,65 |
| g    | W tym cukry        | 47,294 | W tym cukry        | 23,964 | W tym cukry        | 24,784 | W tym cukry        | 41,884 | W tym cukry        | 53,188 |
| g    | Błonnik pokarmowy  | 24,274 | Błonnik pokarmowy  | 32,156 | Błonnik pokarmowy  | 23,476 | Błonnik pokarmowy  | 26,814 | Błonnik pokarmowy  | 26,294 |
| mg   | Sód                | 1258,3 | Sód                | 1639   | Sód                | 1433,1 | Sód                | 1363,1 | Sód                | 1148,9 |

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

| Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie |              |                                                                                                     |                                                                       |                                             |                                                                       |                            |                                                                       |                                                                  |                                                                       |                      |                                                       |      |
|------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------|------|
| DZIAŁ ŻYWIENIA                                 |              |                                                                                                     |                                                                       |                                             |                                                                       |                            |                                                                       |                                                                  |                                                                       |                      |                                                       |      |
| piątek 13 lutego 2026                          |              |                                                                                                     |                                                                       |                                             |                                                                       |                            |                                                                       |                                                                  |                                                                       |                      |                                                       |      |
| DIETA                                          |              | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) |                                                                       | Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa |                                                                       | Dieta cukrzycowa wątrobowa |                                                                       | Dieta rozdrobniona                                               |                                                                       | Dieta ubogoresztkowa |                                                       |      |
| I                                              | ŚNIADANIE    |                                                                                                     | Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/                              | 300g                                        | Jogurt naturalny szt. *mleko/                                         | 150g                       | Jogurt naturalny szt. *mleko/                                         | 150g                                                             | Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/                              | 300g                 | Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/              | 300g |
|                                                |              |                                                                                                     | Rogal pszenny 80g *gluten/                                            | 70g                                         | Bułka razowa 70g *gluten/                                             | 70g                        | Chleb pszenny 75g *gluten/                                            | 75g                                                              | Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/                                 | 60g                  | Chleb pszenny 75g *gluten/                            | 75g  |
|                                                |              |                                                                                                     | Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/                               | 113g                                        | 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                                                              | Pasta mięsna ze schabu białego 40g *jaja/*soja/*gorczyca/             | 40g                  | Schab biały 30g *soja/                                | 30g  |
|                                                |              |                                                                                                     | Pomidor 100g                                                          | 100g                                        | Ogórek kiszony 60g                                                    | 60g                        | Salata 30g                                                            | 30g                                                              | Marchewka gotowana rozdrobniona 100g                                  | 100g                 | Marchewka gotowana rozdrobniona 100g                  | 100g |
|                                                |              |                                                                                                     | masło 10g *mleko/                                                     | 10g                                         | Pomidor 50g                                                           | 50g                        | Pomidor 50g                                                           | 50g                                                              | masło 10g *mleko/                                                     | 10g                  | masło 10g *mleko/                                     | 10g  |
|                                                |              |                                                                                                     | Herbata z cytryną                                                     | 250g                                        | Margaryna 10g                                                         | 10g                        | Margaryna 10g                                                         | 10g                                                              | Herbata z cytryną                                                     | 250g                 | Herbata z cytryną                                     | 250g |
|                                                |              |                                                                                                     |                                                                       |                                             | Herbata z cytryną                                                     | 250g                       | Herbata z cytryną                                                     | 250g                                                             | Jogurt naturalny szt. *mleko/                                         | 150g                 |                                                       |      |
|                                                |              |                                                                                                     |                                                                       |                                             | Serek wiejski 1 szt.                                                  | 200g                       |                                                                       |                                                                  |                                                                       |                      |                                                       |      |
|                                                |              |                                                                                                     | II                                                                    |                                             |                                                                       |                            |                                                                       | Kanapka pszenna z polędwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/ | 80g                                                                   |                      |                                                       |      |
| I                                              | OBIAD        |                                                                                                     | Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/ | 350g                                        | Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/ | 350g                       | Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/ | 350g                                                             | Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/ | 350g                 | Rosół z makaronem b/s (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/ | 350g |
|                                                |              |                                                                                                     | Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/                                     | 100g                                        | Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/                                     | 100g                       | Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/                                     | 100g                                                             | Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/                      | 100g                 | Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/                     | 100g |
|                                                |              |                                                                                                     | Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/                          | 80g                                         | Ryż z warzywami (g) 200g                                              | 200g                       | Ryż z warzywami (g) 200g                                              | 200g                                                             | Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/                          | 80g                  | Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/          | 80g  |
|                                                |              |                                                                                                     | Ryż z warzywami (g) 250g                                              | 180g                                        | Kompot 250ml                                                          | 250g                       | Kompot 250ml                                                          | 250g                                                             | Ryż z warzywami (g) 250g                                              | 180g                 | Ryż z warzywami (g) 250g                              | 180g |
|                                                |              |                                                                                                     | Kompot 250ml                                                          | 250g                                        |                                                                       |                            |                                                                       |                                                                  | Kompot 250ml                                                          | 250g                 | Kompot 250ml                                          | 250g |
|                                                |              |                                                                                                     |                                                                       |                                             |                                                                       |                            |                                                                       |                                                                  |                                                                       |                      |                                                       |      |
| I                                              | Podwieczorek |                                                                                                     |                                                                       |                                             |                                                                       | Serek wiejski 1 szt.       | 200g                                                                  |                                                                  |                                                                       |                      |                                                       |      |
|                                                |              |                                                                                                     |                                                                       |                                             |                                                                       |                            |                                                                       |                                                                  |                                                                       |                      |                                                       |      |
| I                                              | KOLACJA      |                                                                                                     | Chleb pszenny 100g *gluten/                                           | 100g                                        | Chleb razowy 90g *gluten/                                             | 90g                        | Chleb pszenny 100g *gluten/                                           | 100g                                                             | Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/                                 | 80g                  | Chleb pszenny 100g *gluten/                           | 100g |
|                                                |              |                                                                                                     | Twaróg 100g *mleko/                                                   | 100g                                        | Twaróg 100g *mleko/                                                   | 100g                       | Twaróg 100g *mleko/                                                   | 100g                                                             | Twaróg 100g *mleko/                                                   | 100g                 | Twaróg 100g *mleko/                                   | 100g |
|                                                |              |                                                                                                     | Dżem 2 szt.                                                           | 50g                                         | Dżem 2 szt.                                                           | 50g                        | Pomidor 100g                                                          | 100g                                                             | Pomidor pokrojony w kostkę 100g                                       | 100g                 | Dżem 2 szt.                                           | 50g  |
|                                                |              |                                                                                                     | Pomidor 100g                                                          | 100g                                        | Margaryna 10g                                                         | 10g                        | Margaryna 10g                                                         | 10g                                                              | Dżem 2 szt.                                                           | 50g                  | Marchewka mini gotowana 50g                           | 50g  |
|                                                |              |                                                                                                     | masło 10g *mleko/                                                     | 10g                                         | Pomidor 100g                                                          | 100g                       | Herbata owocowa                                                       | 250g                                                             | masło 10g *mleko/                                                     | 10g                  | masło 10g *mleko/                                     | 10g  |
|                                                |              |                                                                                                     | Herbata owocowa                                                       | 250g                                        | Herbata owocowa                                                       | 250g                       |                                                                       |                                                                  | Herbata owocowa                                                       | 250g                 | Herbata owocowa                                       | 250g |
|                                                |              |                                                                                                     |                                                                       |                                             |                                                                       |                            |                                                                       |                                                                  |                                                                       |                      |                                                       |      |
|                                                |              |                                                                                                     |                                                                       |                                             |                                                                       |                            |                                                                       |                                                                  |                                                                       |                      |                                                       |      |
| II                                             |              |                                                                                                     | Banan 1szt.                                                           | 120g                                        | Kiwi 1szt.                                                            | 75g                        | Serek wiejski 1 szt.                                                  | 200g                                                             | Banan 1szt.                                                           | 120g                 | Serek wiejski 1 szt.                                  | 200g |
|                                                |              |                                                                                                     |                                                                       |                                             |                                                                       |                            |                                                                       |                                                                  |                                                                       |                      |                                                       |      |
|                                                |              |                                                                                                     |                                                                       |                                             |                                                                       |                            |                                                                       |                                                                  |                                                                       |                      |                                                       |      |
| kcal                                           |              | Energia                                                                                             | 2306,7                                                                | Energia                                     | 2140,2                                                                | Energia                    | 2490,2                                                                | Energia                                                          | 2397,4                                                                | Energia              | 2332,6                                                |      |
| g                                              |              | Białko                                                                                              | 111,6                                                                 | Białko                                      | 125,59                                                                | Białko                     | 156,1                                                                 | Białko                                                           | 114,35                                                                | Białko               | 130,92                                                |      |
| g                                              |              | Tłuszcz                                                                                             | 90,169                                                                | Tłuszcz                                     | 95,495                                                                | Tłuszcz                    | 110,23                                                                | Tłuszcz                                                          | 96,814                                                                | Tłuszcz              | 93,357                                                |      |
| g                                              |              | Kwasy Nasycone                                                                                      | 31,907                                                                | Kwasy Nasycone                              | 18,881                                                                | Kwasy Nasycone             | 22,128                                                                | Kwasy Nasycone                                                   | 32,647                                                                | Kwasy Nasycone       | 36,747                                                |      |
| g                                              |              | Węglowodany ogółem                                                                                  | 264,1                                                                 | Węglowodany ogółem                          | 194,69                                                                | Węglowodany ogółem         | 219,4                                                                 | Węglowodany ogółem                                               | 265,88                                                                | Węglowodany ogółem   | 238,1                                                 |      |
| g                                              |              | W tym cukry                                                                                         | 27,977                                                                | W tym cukry                                 | 21,645                                                                | W tym cukry                | 16,72                                                                 | W tym cukry                                                      | 34,674                                                                | W tym cukry          | 27,274                                                |      |
| g                                              |              | Błonnik pokarmowy                                                                                   | 18,892                                                                | Błonnik pokarmowy                           | 22,717                                                                | Błonnik pokarmowy          | 17,369                                                                | Błonnik pokarmowy                                                | 22,681                                                                | Błonnik pokarmowy    | 22,211                                                |      |
| mg                                             |              | Sód                                                                                                 | 1138,2                                                                | Sód                                         | 1362,2                                                                | Sód                        | 1987,9                                                                | Sód                                                              | 1310,3                                                                | Sód                  | 1404,8                                                |      |

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           | Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie                                                      |                                                                         |                                                |                                                                         |                                                       |                                                                  |                    |                                                                         |                      |                                                                         |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------|------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           | DZIAŁ ŻYWIENIA                                                                                      |                                                                         |                                                |                                                                         |                                                       |                                                                  |                    |                                                                         |                      |                                                                         |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           | sobota 14 lutego 2026                                                                               |                                                                         |                                                |                                                                         |                                                       |                                                                  |                    |                                                                         |                      |                                                                         |      |
| DIETA                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) |                                                                         | Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa    |                                                                         | Dieta cukrzycowa wątróbowa                            |                                                                  | Dieta rozdrobniona |                                                                         | Dieta ubogoresztkowa |                                                                         |      |
| I                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | SNIADANIE |                                                                                                     | Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/                          | 300g                                           | Skyr smakowy szt. *mleko/                                               | 140g                                                  | Skyr smakowy szt. *mleko/                                        | 140g               | Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/                          | 300g                 | Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/                          | 300g |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |                                                                                                     | Chleb pszenny 75g *gluten/                                              | 75g                                            | Chleb razowy 60g *gluten/                                               | 60g                                                   | Chleb pszenny 75g *gluten/                                       | 75g                | Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/                                   | 60g                  | Chleb pszenny 75g *gluten/                                              | 75g  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |                                                                                                     | Kiełbasa żywiecka 30g                                                   | 30g                                            | Kiełbasa żywiecka 30g                                                   | 30g                                                   | Kiełbasa żywiecka 30g                                            | 30g                | Pasta z kiełbasy żywieckiej 60g *jaja/*gorczyca/                        | 60g                  | Domowa wędlina z indyka 60g                                             | 60g  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |                                                                                                     | 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  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |                                                                                                     | Salata 30g                                                              | 30g                                            | Ogórek 50g                                                              | 50g                                                   | Salata 30g                                                       | 30g                | Pomidor pokrojony w kostkę 100g                                         | 100g                 | Marchewka mini gotowana 50g                                             | 50g  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |                                                                                                     | masło 10g *mleko/                                                       | 10g                                            | Salata 30g                                                              | 30g                                                   | Margaryna 10g                                                    | 10g                | masło 10g *mleko/                                                       | 10g                  | masło 10g *mleko/                                                       | 10g  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |                                                                                                     | Herbata z cytryną                                                       | 250g                                           | Margaryna 10g                                                           | 10g                                                   | Herbata z cytryną                                                | 250g               | Herbata z cytryną                                                       | 250g                 | Herbata z cytryną                                                       | 250g |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |                                                                                                     |                                                                         |                                                | Herbata z cytryną                                                       | 250g                                                  |                                                                  |                    | Skyr smakowy szt. *mleko/                                               | 140g                 |                                                                         |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |                                                                                                     |                                                                         |                                                | Jogurt naturalny szt. *mleko/                                           | 150g                                                  |                                                                  |                    |                                                                         |                      |                                                                         |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |                                                                                                     |                                                                         |                                                |                                                                         |                                                       |                                                                  |                    |                                                                         |                      |                                                                         |      |
| II                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |                                                                                                     |                                                                         |                                                |                                                                         | Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/       | 80g                                                              |                    |                                                                         |                      |                                                                         |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |                                                                                                     |                                                                         |                                                |                                                                         |                                                       |                                                                  |                    |                                                                         |                      |                                                                         |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | OBIAD     |                                                                                                     | 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) *mleko/*seler/ | 250g               | Makaron pszenny 150g *gluten/*soja/                                     | 150g                 | Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/ | 250g |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |                                                                                                     | Makaron pszenny kolorowy 180g *gluten/                                  | 180g                                           | Makaron pełnoziarnisty (g) 150g *gluten/*soja/                          | 150g                                                  | Makaron pszenny kolorowy 150g *gluten/                           | 150g               | Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/ | 250g                 | Makaron pszenny kolorowy 180g *gluten/                                  | 180g |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |                                                                                                     | Brokuł gotowany 150g                                                    | 150g                                           | Brokuł gotowany 150g                                                    | 150g                                                  | Kompot 250ml                                                     | 250g               | Marchewka gotowana rozdrobniona 150g                                    | 150g                 | Marchewka gotowana rozdrobniona 150g                                    | 150g |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |                                                                                                     | Kompot 250ml                                                            | 250g                                           | Kompot 250ml                                                            | 250g                                                  | Brokuł gotowany 150g                                             | 150g               | Kompot 250ml                                                            | 250g                 | Kompot 250ml                                                            | 250g |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |                                                                                                     | Banan 1szt.                                                             | 200g                                           | Jabłko 1szt.                                                            | 180g                                                  | Banan 1szt.                                                      | 200g               | Banan 1szt.                                                             | 200g                 | Banan 1szt.                                                             | 200g |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |                                                                                                     |                                                                         |                                                |                                                                         |                                                       |                                                                  |                    |                                                                         |                      |                                                                         |      |
| Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |                                                                                                     |                                                                         |                                                |                                                                         | Jogurt naturalny szt. *mleko/                         | 150g                                                             |                    |                                                                         |                      |                                                                         |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |                                                                                                     |                                                                         |                                                |                                                                         |                                                       |                                                                  |                    |                                                                         |                      |                                                                         |      |
| I                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | KOLACJA   |                                                                                                     | Chleb pszenny 100g *gluten/                                             | 100g                                           | Chleb razowy 90g *gluten/                                               | 90g                                                   | Chleb pszenny 100g *gluten/                                      | 100g               | Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/                                   | 80g                  | Chleb pszenny 100g *gluten/                                             | 100g |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |                                                                                                     | Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/                | 100g                                           | Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/                | 100g                                                  | Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/         | 100g               | Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/                | 100g                 | Domowa wędlina wieprzowa 60g                                            | 60g  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |                                                                                                     | Pomidor 100g                                                            | 100g                                           | Papryka 50g                                                             | 50g                                                   | Pomidor 100g                                                     | 100g               | Dynia gotowana rozdrobniona 100g                                        | 100g                 | Dynia gotowana rozdrobniona 100g                                        | 100g |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |                                                                                                     | masło 10g *mleko/                                                       | 10g                                            | Pomidor 50g                                                             | 50g                                                   | Margaryna 10g                                                    | 10g                | masło 10g *mleko/                                                       | 10g                  | masło 10g *mleko/                                                       | 10g  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |                                                                                                     | Herbata rumiankowa                                                      | 250g                                           | Margaryna 10g                                                           | 10g                                                   | Herbata rumiankowa                                               | 250g               | Herbata rumiankowa                                                      | 250g                 | Herbata rumiankowa                                                      | 250g |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |                                                                                                     |                                                                         |                                                | Herbata rumiankowa                                                      | 250g                                                  |                                                                  |                    |                                                                         |                      |                                                                         |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |                                                                                                     |                                                                         |                                                |                                                                         |                                                       |                                                                  |                    |                                                                         |                      |                                                                         |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |                                                                                                     |                                                                         |                                                |                                                                         |                                                       |                                                                  |                    |                                                                         |                      |                                                                         |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |                                                                                                     |                                                                         |                                                |                                                                         |                                                       |                                                                  |                    |                                                                         |                      |                                                                         |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |                                                                                                     |                                                                         |                                                |                                                                         |                                                       |                                                                  |                    |                                                                         |                      |                                                                         |      |
| II                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           | Mus owocowy 1szt.                                                                                   | 100g                                                                    | Kanapka razowa z szynką kruchą 1 szt. *gluten/ | 80g                                                                     | Kanapka pszenna z szynką kruchą 1 szt. *gluten/*soja/ | 80g                                                              | Mus owocowy 1szt.  | 100g                                                                    | Mus owocowy 1szt.    | 100g                                                                    |      |
| kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |                                                                                                     |                                                                         |                                                |                                                                         |                                                       |                                                                  |                    |                                                                         |                      |                                                                         |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           | Energia                                                                                             | 2311,9                                                                  | Energia                                        | 2414,2                                                                  | Energia                                               | 2543,2                                                           | Energia            | 2383,9                                                                  | Energia              | 2323                                                                    |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           | Białko                                                                                              | 109,32                                                                  | Białko                                         | 125,36                                                                  | Białko                                                | 133,06                                                           | Białko             | 120,79                                                                  | Białko               | 122,75                                                                  |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           | Tłuszcz                                                                                             | 65,821                                                                  | Tłuszcz                                        | 69,796                                                                  | Tłuszcz                                               | 74,893                                                           | Tłuszcz            | 76,581                                                                  | Tłuszcz              | 60,971                                                                  |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           | Kwasy Nasycone                                                                                      | 21,163                                                                  | Kwasy Nasycone                                 | 11,524                                                                  | Kwasy Nasycone                                        | 14,998                                                           | Kwasy Nasycone     | 25,256                                                                  | Kwasy Nasycone       | 23,551                                                                  |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           | Węglowodany ogółem                                                                                  | 323,5                                                                   | Węglowodany ogółem                             | 316,11                                                                  | Węglowodany ogółem                                    | 338,17                                                           | Węglowodany ogółem | 303,3                                                                   | Węglowodany ogółem   | 319,21                                                                  |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           | W tym cukry                                                                                         | 52,888                                                                  | W tym cukry                                    | 30,227                                                                  | W tym cukry                                           | 45,853                                                           | W tym cukry        | 67,638                                                                  | W tym cukry          | 64,263                                                                  |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           | Blonnik pokarmowy                                                                                   | 27,544                                                                  | Blonnik pokarmowy                              | 41,899                                                                  | Blonnik pokarmowy                                     | 28,178                                                           | Blonnik pokarmowy  | 32,719                                                                  | Blonnik pokarmowy    |                                                                         |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           | Sód                                                                                                 | 2050,9                                                                  | Sód                                            | 2449,2                                                                  | Sód                                                   | 2451,5                                                           | Sód                | 2077                                                                    | Sód                  | 1405                                                                    |      |
| 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                                                                                      |                    |                                                 |                    |                                                 |                                                               |                                                 |                       |                                                 |               |      |         |      |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |       |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |       |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    | niedziela 15 lutego 2026                                                                            |                    |                                                 |                    |                                                 |                                                               |                                                 |                       |                                                 |               |      |         |      |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |       |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |       |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
| DIETA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                    | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) |                    | Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa     |                    | Dieta cukrzycowa wątrobowa                      |                                                               | Dieta rozdrobniona                              |                       | Dieta ubogoresztkowa                            |               |      |         |      |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |       |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |       |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
| ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | I                  | Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/                                                           | 300g               | Jogurt naturalny szt. *mleko/                   | 150g               | Jogurt naturalny szt. *mleko/                   | 150g                                                          | Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/       | 300g                  | Chleb pszenny 75g *gluten/                      | 75g           |      |         |      |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |       |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |       |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    | Chleb pszenny 75g *gluten/                                                                          | 75g                | Chleb razowy 60g *gluten/                       | 60g                | Chleb pszenny 75g *gluten/                      | 75g                                                           | Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/           | 60g                   | Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/       | 300g          |      |         |      |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |       |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |       |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    | Jajko gotowane 2 szt. *jaja/                                                                        | 140g               | Jajko gotowane 2 szt. *jaja/                    | 140g               | Domowa wędlina z kurczaka 60g                   | 60g                                                           | Pasta z jaj *jaja/*gorczyca/                    | 100g                  | Pasta z jaj *jaja/*gorczyca/                    | 100g          |      |         |      |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |       |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |       |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    | Pomidor 50g                                                                                         | 50g                | Pomidor 50g                                     | 50g                | Pomidor 50g                                     | 50g                                                           | Marchewka gotowana rozdrobniona 100g            | 100g                  | Marchewka gotowana rozdrobniona 100g            | 100g          |      |         |      |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |       |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |       |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    | Salata 30g                                                                                          | 30g                | Salata 30g                                      | 30g                | Salata 30g                                      | 30g                                                           | masło 10g *mleko/                               | 10g                   | masło 10g *mleko/                               | 10g           |      |         |      |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |       |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |       |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    | masło 10g *mleko/                                                                                   | 10g                | Margaryna 10g                                   | 10g                | Margaryna 10g                                   | 10g                                                           | Herbata z cytryną                               | 250g                  | Herbata z cytryną                               | 250g          |      |         |      |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |       |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |       |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    | Herbata z cytryną                                                                                   | 250g               | Herbata z cytryną                               | 250g               | Herbata z cytryną                               | 250g                                                          | Serek wiejski 1 szt.                            | 200g                  |                                                 |               |      |         |      |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |       |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |       |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    |                                                                                                     |                    | Serek wiejski 1 szt.                            | 200g               |                                                 |                                                               |                                                 |                       |                                                 |               |      |         |      |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |       |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |       |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    |                                                                                                     |                    |                                                 |                    |                                                 |                                                               |                                                 |                       |                                                 |               |      |         |      |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |       |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |       |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | II                 |                                                                                                     |                    |                                                 |                    | 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 150g                         | 150g               | Ziemniaki gotowane 150g                         | 150g                                                          | Ziemniaki gotowane 180g                         | 180g                  | Ziemniaki gotowane 180g                         | 180g          |      |         |      |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |       |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |       |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    | Fasolka szparagowa gotowana 150g                                                                    | 150g               | Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/           | 150g               | Fasolka szparagowa gotowana 150g                | 150g                                                          | Fasolka szparagowa gotowana 150g                | 150g                  | Fasolka szparagowa gotowana 150g                | 150g          |      |         |      |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |       |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |       |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    | Kompot 250ml                                                                                        | 250g               | Kompot 250ml                                    | 250g               | Kompot 250ml                                    | 250g                                                          | Kompot 250ml                                    | 250g                  | Kompot 250ml                                    | 250g          |      |         |      |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |       |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |       |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    |                                                                                                     |                    |                                                 |                    |                                                 |                                                               |                                                 |                       |                                                 |               |      |         |      |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |       |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |       |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    |                                                                                                     |                    |                                                 |                    |                                                 |                                                               |                                                 |                       |                                                 |               |      |         |      |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |       |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |       |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
| Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                    |                                                                                                     |                    |                                                 |                    |                                                 |                                                               |                                                 |                       |                                                 |               |      |         |      |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |       |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |       |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    |                                                                                                     |                    |                                                 |                    |                                                 |                                                               |                                                 |                       |                                                 |               |      |         |      |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |       |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |       |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
| KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | I                  | Chleb pszenny 100g *gluten/                                                                         | 100g               | Chleb razowy 90g *gluten/                       | 90g                | Chleb pszenny 100g *gluten/                     | 100g                                                          | Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/           | 80g                   | Chleb pszenny 100g *gluten/                     | 100g          |      |         |      |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |       |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |       |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    | Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/                                                               | 90g                | Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/           | 90g                | Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/           | 90g                                                           | Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/   | 113g                  | Domowa wędlina wieprzowa 60g                    | 60g           |      |         |      |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |       |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |       |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    | Ketchup 1 szt.                                                                                      | 1g                 | Ketchup 1 szt.                                  | 1g                 | Ketchup 1 szt.                                  | 1g                                                            | Dynia gotowana rozdrobniona 100g                | 100g                  | Marchewka mini gotowana 50g                     | 50g           |      |         |      |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |       |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |       |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    | Salata 30g                                                                                          | 30g                | Ogórek 50g                                      | 50g                | Salata 30g                                      | 30g                                                           | masło 10g *mleko/                               | 10g                   | masło 10g *mleko/                               | 10g           |      |         |      |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |       |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |       |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    | masło 10g *mleko/                                                                                   | 10g                | Salata 30g                                      | 30g                | Margaryna 10g                                   | 10g                                                           | Herbata czarna b/c                              | 250g                  | Herbata czarna b/c                              | 250g          |      |         |      |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |       |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |       |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    | Herbata czarna b/c                                                                                  | 250g               | Margaryna 10g                                   | 10g                | Herbata czarna b/c                              | 250g                                                          |                                                 |                       |                                                 |               |      |         |      |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |       |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |       |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    |                                                                                                     |                    | Herbata czarna b/c                              | 250g               |                                                 |                                                               |                                                 |                       |                                                 |               |      |         |      |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |       |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |       |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | II                 |                                                                                                     | Banan 1szt.        | 120g                                            | Gruszka 1szt.      | 120g                                            | Kanapka pszenna z polewą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/ | 80g                                             | Jabłko pieczone 1szt. | 180g                                            | Gruszka 1szt. | 120g |         |      |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |       |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |       |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
| <table><tr><td>kcal</td><td>Energia</td><td>2111</td><td>Energia</td><td>2122,3</td><td>Energia</td><td>2157,6</td><td>Energia</td><td>2402,5</td><td>Energia</td><td>2126,6</td></tr><tr><td>g</td><td>Białko</td><td>107,69</td><td>Białko</td><td>119,47</td><td>Białko</td><td>135,08</td><td>Białko</td><td>123,46</td><td>Białko</td><td>119,13</td></tr><tr><td>g</td><td>Tłuszcz</td><td>80,167</td><td>Tłuszcz</td><td>89,577</td><td>Tłuszcz</td><td>79,332</td><td>Tłuszcz</td><td>107,18</td><td>Tłuszcz</td><td>80,782</td></tr><tr><td>g</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>30,025</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>13,776</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>16,125</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>25,602</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>29,464</td></tr><tr><td>g</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>243,59</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>207,74</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>227,53</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>234,46</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>230,7</td></tr><tr><td>g</td><td>W tym cukry</td><td>21,724</td><td>W tym cukry</td><td>18,278</td><td>W tym cukry</td><td>13,863</td><td>W tym cukry</td><td>27,042</td><td>W tym cukry</td><td>17,47</td></tr><tr><td>g</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>27,853</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>28,748</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>25,693</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>36,084</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>32,439</td></tr><tr><td>mg</td><td>Sód</td><td>1371,5</td><td>Sód</td><td>1554,6</td><td>Sód</td><td>1882,6</td><td>Sód</td><td>1422,2</td><td>Sód</td><td>1485,5</td></tr></table> |                    |                                                                                                     |                    |                                                 |                    |                                                 |                                                               |                                                 |                       |                                                 |               | kcal | Energia | 2111 | Energia | 2122,3 | Energia | 2157,6 | Energia | 2402,5 | Energia | 2126,6 | g | Białko | 107,69 | Białko | 119,47 | Białko | 135,08 | Białko | 123,46 | Białko | 119,13 | g | Tłuszcz | 80,167 | Tłuszcz | 89,577 | Tłuszcz | 79,332 | Tłuszcz | 107,18 | Tłuszcz | 80,782 | g | Kwasy Nasycone | 30,025 | Kwasy Nasycone | 13,776 | Kwasy Nasycone | 16,125 | Kwasy Nasycone | 25,602 | Kwasy Nasycone | 29,464 | g | Węglowodany ogółem | 243,59 | Węglowodany ogółem | 207,74 | Węglowodany ogółem | 227,53 | Węglowodany ogółem | 234,46 | Węglowodany ogółem | 230,7 | g | W tym cukry | 21,724 | W tym cukry | 18,278 | W tym cukry | 13,863 | W tym cukry | 27,042 | W tym cukry | 17,47 | g | Błonnik pokarmowy | 27,853 | Błonnik pokarmowy | 28,748 | Błonnik pokarmowy | 25,693 | Błonnik pokarmowy | 36,084 | Błonnik pokarmowy | 32,439 | mg | Sód | 1371,5 | Sód | 1554,6 | Sód | 1882,6 | Sód | 1422,2 | Sód | 1485,5 |
| kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Energia            | 2111                                                                                                | Energia            | 2122,3                                          | Energia            | 2157,6                                          | Energia                                                       | 2402,5                                          | Energia               | 2126,6                                          |               |      |         |      |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |       |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |       |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
| g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Białko             | 107,69                                                                                              | Białko             | 119,47                                          | Białko             | 135,08                                          | Białko                                                        | 123,46                                          | Białko                | 119,13                                          |               |      |         |      |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |       |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |       |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
| g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Tłuszcz            | 80,167                                                                                              | Tłuszcz            | 89,577                                          | Tłuszcz            | 79,332                                          | Tłuszcz                                                       | 107,18                                          | Tłuszcz               | 80,782                                          |               |      |         |      |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |       |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |       |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
| g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kwasy Nasycone     | 30,025                                                                                              | Kwasy Nasycone     | 13,776                                          | Kwasy Nasycone     | 16,125                                          | Kwasy Nasycone                                                | 25,602                                          | Kwasy Nasycone        | 29,464                                          |               |      |         |      |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |       |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |       |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
| g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Węglowodany ogółem | 243,59                                                                                              | Węglowodany ogółem | 207,74                                          | Węglowodany ogółem | 227,53                                          | Węglowodany ogółem                                            | 234,46                                          | Węglowodany ogółem    | 230,7                                           |               |      |         |      |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |       |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |       |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
| g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | W tym cukry        | 21,724                                                                                              | W tym cukry        | 18,278                                          | W tym cukry        | 13,863                                          | W tym cukry                                                   | 27,042                                          | W tym cukry           | 17,47                                           |               |      |         |      |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |       |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |       |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
| g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Błonnik pokarmowy  | 27,853                                                                                              | Błonnik pokarmowy  | 28,748                                          | Błonnik pokarmowy  | 25,693                                          | Błonnik pokarmowy                                             | 36,084                                          | Błonnik pokarmowy     | 32,439                                          |               |      |         |      |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |       |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |       |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
| mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Sód                | 1371,5                                                                                              | Sód                | 1554,6                                          | Sód                | 1882,6                                          | Sód                                                           | 1422,2                                          | Sód                   | 1485,5                                          |               |      |         |      |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |       |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |       |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |

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

| Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie |                    |                                                                                                     |                                                   |                                             |                                                          |                            |                                                           |                    |                                                       |                      |                                                   |      |
|------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------|------|
| DZIAŁ ŻYWIENIA                                 |                    |                                                                                                     |                                                   |                                             |                                                          |                            |                                                           |                    |                                                       |                      |                                                   |      |
| poniedziałek 16 lutego 2026                    |                    |                                                                                                     |                                                   |                                             |                                                          |                            |                                                           |                    |                                                       |                      |                                                   |      |
| DIETA                                          |                    | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) |                                                   | Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa |                                                          | Dieta cukrzycowa wątrobowa |                                                           | Dieta rozdrobniona |                                                       | Dieta ubogoresztkowa |                                                   |      |
| I                                              | SNIAĐANIE          |                                                                                                     | Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/ | 300g                                        | Jogurt naturalny szt. *mleko/                            | 150g                       | Jogurt naturalny szt. *mleko/                             | 150g               | Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/     | 300g                 | Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/ | 300g |
|                                                |                    |                                                                                                     | Chleb pszenny 75g *gluten/                        | 75g                                         | Chleb razowy 60g *gluten/                                | 60g                        | Chleb pszenny 75g *gluten/                                | 75g                | Jogurt naturalny szt. *mleko/                         | 150g                 | Chleb pszenny 75g *gluten/                        | 75g  |
|                                                |                    |                                                                                                     | Szynka dębowa drobiowa 60g                        | 60g                                         | Szynka dębowa drobiowa 60g                               | 60g                        | Szynka dębowa drobiowa 60g                                | 60g                | Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/                 | 60g                  | Domowa wędlina wieprzowa 60g                      | 60g  |
|                                                |                    |                                                                                                     | Pomidor 100g                                      | 100g                                        | Ogórek kiszony 60g                                       | 60g                        | Pomidor bez skóry 100g                                    | 100g               | Pasta z szynki dębowej drobiowej 60g *jaja/*gorczyca/ | 60g                  | Marchewka mini gotowana 50g                       | 50g  |
|                                                |                    |                                                                                                     | masło 10g *mleko/                                 | 10g                                         | Pomidor 50g                                              | 50g                        | Margaryna 10g                                             | 10g                | Pomidor pokrojony w kostkę 100g                       | 100g                 | masło 10g *mleko/                                 | 10g  |
|                                                |                    |                                                                                                     | Herbata z cytryną                                 | 250g                                        | Margaryna 10g                                            | 10g                        | Herbata z cytryną                                         | 250g               | masło 10g *mleko/                                     | 10g                  | Herbata z cytryną                                 | 250g |
|                                                |                    |                                                                                                     |                                                   |                                             | Herbata z cytryną                                        | 250g                       | Kanapka pszenna z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/  | 100g               | Herbata z cytryną                                     | 250g                 |                                                   |      |
|                                                |                    |                                                                                                     |                                                   |                                             | Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/  | 100g                       |                                                           |                    |                                                       |                      |                                                   |      |
|                                                |                    |                                                                                                     |                                                   |                                             |                                                          |                            |                                                           |                    |                                                       |                      |                                                   |      |
|                                                |                    |                                                                                                     |                                                   |                                             |                                                          |                            |                                                           |                    |                                                       |                      |                                                   |      |
| II                                             |                    |                                                                                                     |                                                   |                                             |                                                          |                            |                                                           |                    |                                                       |                      |                                                   |      |
| I                                              | 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                                         | Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/                      | 150g                       | Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/                       | 150g               | Sos koperkowy 80g (g) *gluten/*mleko/*seler/          | 80g                  | Sos koperkowy 80g (g) *gluten/*mleko/*seler/      | 80g  |
|                                                |                    |                                                                                                     | Kasza bulgur gotowana *gluten/                    | 180g                                        | Surówka z buraków z cebulką 150g                         | 150g                       | Tarte buraczki 150g                                       | 150g               | Kasza bulgur gotowana (dr) 180g *gluten/              | 180g                 | Kasza bulgur gotowana *gluten/                    | 180g |
|                                                |                    |                                                                                                     | Tarte buraczki 150g                               | 150g                                        | Kompot                                                   | 250g                       | Kompot                                                    | 250g               | Tarte buraczki 150g                                   | 150g                 | Tarte buraczki 150g                               | 150g |
|                                                |                    |                                                                                                     | Kompot                                            | 250g                                        |                                                          |                            |                                                           |                    | Kompot                                                | 250g                 | Kompot                                            | 250g |
|                                                |                    |                                                                                                     |                                                   |                                             |                                                          |                            |                                                           |                    |                                                       |                      |                                                   |      |
| Podwieczorek                                   |                    |                                                                                                     |                                                   |                                             |                                                          |                            |                                                           |                    |                                                       |                      |                                                   |      |
| I                                              | KOLACJA            |                                                                                                     | Chleb pszenny 100g *gluten/                       | 100g                                        | Chleb razowy 90g *gluten/                                | 90g                        | Chleb pszenny 100g *gluten/                               | 100g               | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/         | 100g                 | Chleb pszenny 100g *gluten/                       | 100g |
|                                                |                    |                                                                                                     | Filet wędzony z indyka 60g                        | 60g                                         | Filet wędzony z indyka 60g                               | 60g                        | Filet wędzony z indyka 60g                                | 60g                | Pasta z fileta z indyka 60g *jaja/*gorczyca/          | 60g                  | Domowa wędlina z kurczaka 60g                     | 60g  |
|                                                |                    |                                                                                                     | Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/                | 17g                                         | Rzodkiewka 50g                                           | 50g                        | Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/                        | 17g                | Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/                    | 17g                  | Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/                | 17g  |
|                                                |                    |                                                                                                     | Rukola 30g                                        | 30g                                         | Rukola 20g                                               | 20g                        | Rukola 30g                                                | 30g                | Dynia gotowana rozdrobniona 100g                      | 100g                 | Dynia gotowana 100g                               | 100g |
|                                                |                    |                                                                                                     | masło 10g *mleko/                                 | 10g                                         | Margaryna 10g                                            | 10g                        | Margaryna 10g                                             | 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                                        | Kanapka razowa z poledwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/ | 80g                        | Kanapka pszenna z poledwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/ | 80g                | Sok wielowarzywny 300ml                               | 300g                 | Sok wielowarzywny 300ml                           | 300g |
|                                                |                    |                                                                                                     |                                                   |                                             |                                                          |                            |                                                           |                    |                                                       |                      |                                                   |      |
| kcal                                           | Energia            | 1982,3                                                                                              | Energia                                           | 2242,5                                      | Energia                                                  | 2210,7                     | Energia                                                   | 2181,5             | Energia                                               | 2166                 |                                                   |      |
| g                                              | Białko             | 108,97                                                                                              | Białko                                            | 112,95                                      | Białko                                                   | 117,81                     | Białko                                                    | 116,47             | Białko                                                | 127,85               |                                                   |      |
| g                                              | Tłuszcz            | 60,764                                                                                              | Tłuszcz                                           | 75,378                                      | Tłuszcz                                                  | 75,553                     | Tłuszcz                                                   | 70,496             | Tłuszcz                                               | 69,248               |                                                   |      |
| g                                              | Kwasy Nasycone     | 23,973                                                                                              | Kwasy Nasycone                                    | 12,278                                      | Kwasy Nasycone                                           | 15,363                     | Kwasy Nasycone                                            | 24,026             | Kwasy Nasycone                                        | 29,336               |                                                   |      |
| g                                              | Węglowodany ogółem | 250,39                                                                                              | Węglowodany ogółem                                | 268,3                                       | Węglowodany ogółem                                       | 267,72                     | Węglowodany ogółem                                        | 267,72             | Węglowodany ogółem                                    | 254,54               |                                                   |      |
| g                                              | W tym cukry        | 25,414                                                                                              | W tym cukry                                       | 12,523                                      | W tym cukry                                              | 20,043                     | W tym cukry                                               | 33,564             | W tym cukry                                           | 34,275               |                                                   |      |
| g                                              | Błonnik pokarmowy  | 27,425                                                                                              | Błonnik pokarmowy                                 | 38,776                                      | Błonnik pokarmowy                                        | 24,701                     | Błonnik pokarmowy                                         | 32,468             | Błonnik pokarmowy                                     | 31,745               |                                                   |      |
| mg                                             | Sód                | 1603,6                                                                                              | Sód                                               | 2486,8                                      | Sód                                                      | 2432,3                     | Sód                                                       | 1794,9             | Sód                                                   | 1337                 |                                                   |      |

**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