

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
poniedziałek 18 sierpnia 2025											
DIETA		Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa	
I	SNIADANIE	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g
		Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		Oliwki czarne 5 szt.	20g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Oliwki czarne 5 szt.	20g	Oliwki czarne 5 szt.	20g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II								Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g
OBIAD		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 gryczana (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza gryczana (g) 180g	180g	Kasza gryczana (g) 180g	180g
		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek								Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g		
Kolacja	I	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
		Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata miętowa	250g
	II										
		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g
kcal		Energia	2084,2	Energia	1973,1	Energia	1970,7	Energia	2384,5	Energia	2065
g		Białko	110,17	Białko	104,62	Białko	104,54	Białko	125,23	Białko	114,58
g		Tłuszcz	63,2	Tłuszcz	59,48	Tłuszcz	59,081	Tłuszcz	83,38	Tłuszcz	69,58
g		Kwasy Nasycone	16,527	Kwasy Nasycone	16,437	Kwasy Nasycone	6,437	Kwasy Nasycone	20,312	Kwasy Nasycone	18,602
g		Węglowodany ogółem	272,1	Węglowodany ogółem	261,32	Węglowodany ogółem	261,26	Węglowodany ogółem	276,61	Węglowodany ogółem	241
g		W tym cukry	26,903	W tym cukry	25,993	W tym cukry	25,993	W tym cukry	24,428	W tym cukry	23,178
g		Błonnik pokarmowy	32,039	Błonnik pokarmowy	27,239	Błonnik pokarmowy	27,239	Błonnik pokarmowy	42,614	Błonnik pokarmowy	37,284
mg		Sód	2163,5	Sód	1534,2	Sód	1556,6	Sód	2864,9	Sód	2435

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

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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 zastrzeżenie możliwości 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												
środa 20 sierpnia 2025												
DIETA		Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		
SNIADANIE	I		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 *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g
			Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 2 szt.	70g
			Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Ketchup 1 szt.	1g
			Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g
			Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
			Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g				
II								Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	
OBIAD			Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g
			Wątróbka drobiowa z cebulką (s) *gluten/	150g	Wątróbka drobiowa (s)	120g	Wątróbka drobiowa (s)	120g	Wątróbka drobiowa (s)	120g	Wątróbka drobiowa (s)	120g
			Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
			Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g
			Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek												
Kolacja	I		Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
			Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g
			Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g
			Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
			masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
			Herbata rumiankowa	250g					Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
II		Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	
kcal		Energia	2222,2	Energia	2103,4	Energia	2204,8	Energia	2267,3	Energia	2288	
g		Białko	124,56	Białko	122,44	Białko	116,69	Białko	139,63	Białko	139,09	
g		Tłuszcz	97,415	Tłuszcz	96,272	Tłuszcz	109,98	Tłuszcz	93,745	Tłuszcz	91,15	
g		Kwasy Nasycone	22,713	Kwasy Nasycone	21,688	Kwasy Nasycone	11,058	Kwasy Nasycone	19,696	Kwasy Nasycone	18,891	
g		Węglowodany ogółem	212,63	Węglowodany ogółem	188,21	Węglowodany ogółem	188,05	Węglowodany ogółem	215,1	Węglowodany ogółem	229,11	
g		W tym cukry	21,383	W tym cukry	26,468	W tym cukry	26,468	W tym cukry	18,833	W tym cukry	18,598	
g		Błonnik pokarmowy	24,398	Błonnik pokarmowy	20,467	Błonnik pokarmowy	20,467	Błonnik pokarmowy	29,08	Błonnik pokarmowy	27,155	
mg		Sód	2223	Sód	2226,6	Sód	2247,7	Sód	2388,5	Sód	2483	

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														
czwartek 21 sierpnia 2025														
DIETA		Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa			Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna			Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)			Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa	
SNIADANIE	I	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g			
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
		Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g			
		Mix sałat z pomidorkami	60g	Mix sałat z pomidorkami	60g	Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami	60g	Mix sałat z pomidorkami	60g			
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			
OBİAD	II							Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g			
Podwieczerek	III	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g			
		Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem (g) 8 szt.	125g	Pierogi z mięsem (g) 8 szt.	125g			
		Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g			
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
		Gruszka 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g							
								Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g					
KOLACJA	IV	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g			
		Salatka kaszą bulgur, soczewicą, suszonymi pomidorami, serem typu feta, ogórkiem i szynką *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Salatka kaszą bulgur, soczewicą, suszonymi pomidorami, serem typu feta i szynką *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Salatka kaszą bulgur, soczewicą, suszonymi pomidorami, serem typu feta i szynką *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Salatka kaszą bulgur, soczewicą, suszonymi pomidorami, serem typu feta, ogórkiem i szynką *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Salatka kaszą bulgur, soczewicą, suszonymi pomidorami, serem typu feta, ogórkiem i szynką *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g			
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
		Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g			
	V	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z pasztetem 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	80g	Kanapka razowa z pasztetem 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	80g			
kcal	Energia	2429,5	Energia	2326,6	Energia	2337,5	Energia	2324,5	Energia	2234,5				
g	Białko	95,929	Białko	96,892	Białko	96,587	Białko	90,045	Białko	83,595				
g	Tłuszcz	99,256	Tłuszcz	93,617	Tłuszcz	95,167	Tłuszcz	99,446	Tłuszcz	96,446				
g	Kwasy Nasycone	23,611	Kwasy Nasycone	25,536	Kwasy Nasycone	15,536	Kwasy Nasycone	25,311	Kwasy Nasycone	25,311				
g	Węglowodany ogółem	281,4	Węglowodany ogółem	269,32	Węglowodany ogółem	268,23	Węglowodany ogółem	257,72	Węglowodany ogółem	248,42				
g	W tym cukry	33,029	W tym cukry	46,334	W tym cukry	46,309	W tym cukry	24,514	W tym cukry	23,014				
g	Błonnik pokarmowy	28,856	Błonnik pokarmowy	25,594	Błonnik pokarmowy	25,294	Błonnik pokarmowy	33,601	Błonnik pokarmowy	33,601				
mg	Sód	1348,5	Sód	1262,3	Sód	1282,7	Sód	1715,1	Sód	1620,6				

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
piątek 22 sierpnia 2025											
DIETA		Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa	
I	SNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
		Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Schab biały 30g *soja/	30g
		Schab biały 30g *soja/	30g	Schab biały 30g *soja/	30g	Schab biały 30g *soja/	30g	Ogórek małosolny	60g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g
		Ogórek małosolny	60g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Schab biały 30g *soja/	30g	Ogórek małosolny	60g
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II								Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g
OBIAD											
	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	
	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	
	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Ryż z warzywami (g) 250g	180g	Ryż z warzywami (g) 200g	200g	Ryż z warzywami (g) 200g	200g	
	Ryż z warzywami (g) 250g	180g	Ryż z warzywami (g) 250g	180g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g							
Podwieczorek							Kanapka razowa z polędwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g			
Kolacja		Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	
	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Pomidor 50g	50g	
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Kielki	5g	Pomidor 100g	100g	Kielki	5g	
	Kielki	5g	Kielki	5g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	
	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g					
II		Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g
kcal	Energia	2317,6	Energia	2274,4	Energia	2232	Energia	2445,2	Energia	2258,2	
g	Białko	113	Białko	112,17	Białko	110,91	Białko	136,32	Białko	132,88	
g	Tłuszcz	93,7	Tłuszcz	93,429	Tłuszcz	91,946	Tłuszcz	108,54	Tłuszcz	103,45	
g	Kwasy Nasycone	34,452	Kwasy Nasycone	34,407	Kwasy Nasycone	24,407	Kwasy Nasycone	36,949	Kwasy Nasycone	33,939	
g	Węglowodany ogółem	253,49	Węglowodany ogółem	245,74	Węglowodany ogółem	238,83	Węglowodany ogółem	225,85	Węglowodany ogółem	194,21	
g	W tym cukry	40,351	W tym cukry	39,896	W tym cukry	39,465	W tym cukry	34,515	W tym cukry	14,725	
g	Błonnik pokarmowy	19,64	Błonnik pokarmowy	17,462	Błonnik pokarmowy	16,548	Błonnik pokarmowy	26,88	Błonnik pokarmowy	25,27	
mg	Sód	1216,5	Sód	1133,7	Sód	1144,7	Sód	1963,7	Sód	1728,5	

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 Żywnienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie																																																																																																			
DZIAŁ ŻYWIENIA																																																																																																			
sobota 23 sierpnia 2025																																																																																																			
DIETA		Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobową)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa																																																																																									
SNIADANIE	I	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g																																																																																								
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g																																																																																								
		Kiełbasa żywiecka 30g	30g	Kiełbasa żywiecka 30g	30g	Kiełbasa żywiecka 30g	30g	Kiełbasa żywiecka 30g	30g	Kiełbasa żywiecka 30g	30g																																																																																								
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g																																																																																								
		Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g																																																																																								
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g																																																																																								
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																								
		Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g																																																																																								
	II																																																																																																		
										Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g																																																																																								
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) *gluten/*mleko/*seler/	250g	Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową (d) *mleko/*seler/	250g	Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową (d) *mleko/*seler/	250g																																																																																									
	Makaron pszenny kolorowy 180g *gluten/	180g	Makaron pszenny kolorowy 180g *gluten/	180g	Makaron pszenny kolorowy 180g *gluten/	180g	Makaron pełnoziarnisty (g) 150g *gluten/+soja/	150g	Makaron pełnoziarnisty (g) 150g *gluten/+soja/	150g																																																																																									
	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Kompot 250ml	250g																																																																																									
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Brokuł gotowany 150g	150g																																																																																									
	Nektarynka	120g	Banan 1szt.	200g	Banan 1szt.	200g	Nektarynka	120g	Nektarynka	120g																																																																																									
Podwieczorek							Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g																																																																																											
KOLACJA	I	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g																																																																																								
		Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g																																																																																								
		Papryka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g																																																																																								
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g																																																																																								
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																								
		Herbata rumiankowa	250g					Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g																																																																																								
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z szynką kruchą 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką kruchą 1 szt. *gluten/	80g																																																																																								
<table><tr><td>kcal</td><td>Energia</td><td>2275</td><td>Energia</td><td>2311,9</td><td>Energia</td><td>2309,5</td><td>Energia</td><td>2517,2</td><td>Energia</td><td>2373</td></tr><tr><td>g</td><td>Białko</td><td>110,66</td><td>Białko</td><td>109,32</td><td>Białko</td><td>109,24</td><td>Białko</td><td>126,34</td><td>Białko</td><td>125,49</td></tr><tr><td>g</td><td>Tłuszcz</td><td>66,326</td><td>Tłuszcz</td><td>65,821</td><td>Tłuszcz</td><td>65,421</td><td>Tłuszcz</td><td>72,403</td><td>Tłuszcz</td><td>69,668</td></tr><tr><td>g</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>21,274</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>21,163</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>11,163</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>24,684</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>21,524</td></tr><tr><td>g</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>308,69</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>323,5</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>323,44</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>332,14</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>305,76</td></tr><tr><td>g</td><td>W tym cukry</td><td>36,212</td><td>W tym cukry</td><td>52,888</td><td>W tym cukry</td><td>52,888</td><td>W tym cukry</td><td>30,462</td><td>W tym cukry</td><td>30,752</td></tr><tr><td>g</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>32,124</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>27,544</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>27,544</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>45,833</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>40,513</td></tr><tr><td>mg</td><td>Sód</td><td>2207,5</td><td>Sód</td><td>2050,9</td><td>Sód</td><td>2073,3</td><td>Sód</td><td>2652,6</td><td>Sód</td><td>2427</td></tr></table>												kcal	Energia	2275	Energia	2311,9	Energia	2309,5	Energia	2517,2	Energia	2373	g	Białko	110,66	Białko	109,32	Białko	109,24	Białko	126,34	Białko	125,49	g	Tłuszcz	66,326	Tłuszcz	65,821	Tłuszcz	65,421	Tłuszcz	72,403	Tłuszcz	69,668	g	Kwasy Nasycone	21,274	Kwasy Nasycone	21,163	Kwasy Nasycone	11,163	Kwasy Nasycone	24,684	Kwasy Nasycone	21,524	g	Węglowodany ogółem	308,69	Węglowodany ogółem	323,5	Węglowodany ogółem	323,44	Węglowodany ogółem	332,14	Węglowodany ogółem	305,76	g	W tym cukry	36,212	W tym cukry	52,888	W tym cukry	52,888	W tym cukry	30,462	W tym cukry	30,752	g	Błonnik pokarmowy	32,124	Błonnik pokarmowy	27,544	Błonnik pokarmowy	27,544	Błonnik pokarmowy	45,833	Błonnik pokarmowy	40,513	mg	Sód	2207,5	Sód	2050,9	Sód	2073,3	Sód	2652,6	Sód	2427
kcal	Energia	2275	Energia	2311,9	Energia	2309,5	Energia	2517,2	Energia	2373																																																																																									
g	Białko	110,66	Białko	109,32	Białko	109,24	Białko	126,34	Białko	125,49																																																																																									
g	Tłuszcz	66,326	Tłuszcz	65,821	Tłuszcz	65,421	Tłuszcz	72,403	Tłuszcz	69,668																																																																																									
g	Kwasy Nasycone	21,274	Kwasy Nasycone	21,163	Kwasy Nasycone	11,163	Kwasy Nasycone	24,684	Kwasy Nasycone	21,524																																																																																									
g	Węglowodany ogółem	308,69	Węglowodany ogółem	323,5	Węglowodany ogółem	323,44	Węglowodany ogółem	332,14	Węglowodany ogółem	305,76																																																																																									
g	W tym cukry	36,212	W tym cukry	52,888	W tym cukry	52,888	W tym cukry	30,462	W tym cukry	30,752																																																																																									
g	Błonnik pokarmowy	32,124	Błonnik pokarmowy	27,544	Błonnik pokarmowy	27,544	Błonnik pokarmowy	45,833	Błonnik pokarmowy	40,513																																																																																									
mg	Sód	2207,5	Sód	2050,9	Sód	2073,3	Sód	2652,6	Sód	2427																																																																																									

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (*) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w 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												
niedziela 24 sierpnia 2025												
DIETA		Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		
I	SNIADANIE		Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt *naturalny szt. *mleko/	150g
			Chleb pszenncy 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
			Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g
			Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
			Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II								Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	
OBİAD		Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	
		Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	
		Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
PODWIECZOREK								Kanapka razowa z pieczenią z indyka 1 szt. *gluten/	80g			
KOLACJA	I		Chleb pszenncy 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenncy 100g *gluten/	100g	Chleb pszenncy 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
			Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g
			Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
			Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
			Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
			masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
			Herbata czarna b/c	250g					Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g
II		Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z polędwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka razowa z polędwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	
kcal	Energia	2302,5	Energia	2082,6	Energia	2019,8	Energia	2416,4	Energia		2160,7	
g	Białko	107,73	Białko	108,39	Białko	112,26	Białko	129,99	Białko		122,29	
g	Tłuszcz	93,732	Tłuszcz	80,507	Tłuszcz	72,052	Tłuszcz	102,72	Tłuszcz		94,742	
g	Kwasy Nasycone	27,461	Kwasy Nasycone	30,425	Kwasy Nasycone	12,664	Kwasy Nasycone	30,786	Kwasy Nasycone		26,786	
g	Węglowodany ogółem	258,53	Węglowodany ogółem	233,39	Węglowodany ogółem	232,44	Węglowodany ogółem	236,87	Węglowodany ogółem		201,45	
g	W tym cukry	23,673	W tym cukry	20,403	W tym cukry	20,403	W tym cukry	17,948	W tym cukry		16,698	
g	Błonnik pokarmowy	26,775	Błonnik pokarmowy	26,713	Błonnik pokarmowy	26,713	Błonnik pokarmowy	33,068	Błonnik pokarmowy		27,748	
mg	Sód	1564,9	Sód	1370,3	Sód	1249,7	Sód	2083	Sód		1762,7	

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość 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