

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
poniedziałek 15 września 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		
I	SNIADANIE	Makaron na mleku (g) 300ml *gluten/+soja/*mleko/	300g	Makaron na mleku (g) 300ml *gluten/+soja/*mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Makaron na mleku (g) 300ml *gluten/+soja/*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 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	
		Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Papryka 50g	50g	Papryka 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								Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	
OBIAD		Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	
		Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	
		Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
Podwieczorek								Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g			
KOLACJA	I	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	
		Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	
		Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	
		Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	
II		Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	
kcal Energia 2148,8 Energia 2101,7 Energia 2001,3 Energia 2333,3 Energia 2071,1												
g Białko 108,27 Białko 107,7 Białko 111,62 Białko 118,25 Białko 109,76												
g Tłuszcz 85,797 Tłuszcz 88,472 Tłuszcz 75,792 Tłuszcz 90,347 Tłuszcz 81,737												
g Kwasy Nasycone 27,723 Kwasy Nasycone 27,633 Kwasy Nasycone 13,723 Kwasy Nasycone 34,827 Kwasy Nasycone 29,768												
g Węglowodany ogółem 238,6 Węglowodany ogółem 219,94 Węglowodany ogółem 219,04 Węglowodany ogółem 255,66 Węglowodany ogółem 220,61												
g W tym cukry 12,764 W tym cukry 15,159 W tym cukry 15,159 W tym cukry 20,459 W tym cukry 19,379												
g Błonnik pokarmowy 23,226 Błonnik pokarmowy 21,153 Błonnik pokarmowy 21,153 Błonnik pokarmowy 34,699 Błonnik pokarmowy 29,379												
mg Sód 1607,3 Sód 1378,3 Sód 1258,3 Sód 2359,6 Sód 1904,6												

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

wtorek 16 września 2025

kcal	Energia	2239,4	Energia	2175,6	Energia	2077,7	Energia	2295,7	Energia	2086,9
g	Białko	106,34	Białko	105,13	Białko	103,99	Białko	127,86	Białko	116,14
g	Tłuszcz	75,885	Tłuszcz	68,815	Tłuszcz	66,243	Tłuszcz	89,313	Tłuszcz	88,188
g	Kwasy Nasycone	24,414	Kwasy Nasycone	23,648	Kwasy Nasycone	13,338	Kwasy Nasycone	23,799	Kwasy Nasycone	23,879
g	Węglowodany ogółem	277,57	Węglowodany ogółem	280,99	Węglowodany ogółem	265,21	Węglowodany ogółem	271,16	Węglowodany ogółem	235,84
g	W tym cukry	26,886	W tym cukry	34,366	W tym cukry	42,961	W tym cukry	22,656	W tym cukry	21,936
g	Błonnik pokarmowy	37,384	Błonnik pokarmowy	30,219	Błonnik pokarmowy	29,805	Błonnik pokarmowy	43,665	Błonnik pokarmowy	38,345
mg	Sód	1450,2	Sód	1295	Sód	1364,3	Sód	1787,8	Sód	1345,1

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skrupiaki; 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 sporządził przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

środa 17 września 2025

kcal	Energia	2216,1	Energia	2121,3	Energia	2035,8	Energia	2167,3	Energia	2167,3
g	Białko	128,53	Białko	126,37	Białko	124,64	Białko	126,44	Białko	126,44
g	Tłuszcz	72,917	Tłuszcz	72,054	Tłuszcz	66,706	Tłuszcz	77,984	Tłuszcz	77,984
g	Kwasy Nasycone	25,252	Kwasy Nasycone	25,162	Kwasy Nasycone	15,162	Kwasy Nasycone	29,296	Kwasy Nasycone	29,296
g	Węglowodany ogółem	266,42	Węglowodany ogółem	249,75	Węglowodany ogółem	241,11	Węglowodany ogółem	237,02	Węglowodany ogółem	237,02
g	W tym cukry	13,645	W tym cukry	12,819	W tym cukry	11,805	W tym cukry	20,381	W tym cukry	20,381
g	Błonnik pokarmowy	27,777	Błonnik pokarmowy	22,104	Błonnik pokarmowy	19,767	Błonnik pokarmowy	30,89	Błonnik pokarmowy	30,89
mg	Sód	2522,7	Sód	2317,8	Sód	2359,8	Sód	2680,5	Sód	2680,5

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skrupiaki; 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 sporządził przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

czwartek 18 września 2025

kcal	Energia	2169,1	Energia	2162,5	Energia	2230,1	Energia	2315,6	Energia	2021,3
g	Białko	87,614	Białko	87,477	Białko	92,597	Białko	107,14	Białko	95,268
g	Tłuszcz	66,41	Tłuszcz	66,184	Tłuszcz	70,384	Tłuszcz	91,803	Tłuszcz	83,798
g	Kwasy Nasycone	27,779	Kwasy Nasycone	27,698	Kwasy Nasycone	18,298	Kwasy Nasycone	26,873	Kwasy Nasycone	22,887
g	Węglowodany ogółem	304,27	Węglowodany ogółem	306,51	Węglowodany ogółem	308,45	Węglowodany ogółem	259,13	Węglowodany ogółem	219,37
g	W tym cukry	35,011	W tym cukry	45,431	W tym cukry	46,231	W tym cukry	16,306	W tym cukry	16,176
g	Blonnik pokarmowy	27,806	Blonnik pokarmowy	23,683	Blonnik pokarmowy	23,283	Blonnik pokarmowy	35,724	Blonnik pokarmowy	31,239
mg	Sód	1314,6	Sód	1197,5	Sód	1220,1	Sód	1916,4	Sód	1468,8

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. 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
produktów spożywczych dostępnych na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywnia.
Jadłospis sporządził: dr dietetyk – mgr Klaudia Sawko

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		piątek 19 września 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	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	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
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g
		Szynka z piersi indyka 30g	30g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Szynka z piersi indyka 30g	30g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 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 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
		Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g
		Ryż (dr)180g	180g	Ryż (dr)180g	180g	Ryż (dr)180g	180g	Ryż (dr)180g	180g	Ryż (dr)180g	180g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek								Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g		
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
		Polędwica z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g	Polędwica z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g	Polędwica z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g	Polędwica z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g	Polędwica z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g
		Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata rumiankowa	250g					Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
II		Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g
kcal											
Energia		2384,5	Energia	2282,2	Energia	2279,8	Energia	2617,1	Energia	2492,1	
Białko		107,93	Białko	105,61	Białko	105,53	Białko	122,5	Białko	121,33	
Tłuszcz		81,778	Tłuszcz	80,888	Tłuszcz	80,488	Tłuszcz	91,253	Tłuszcz	89,478	
Kwasy Nasycone		15,524	Kwasy Nasycone	15,413	Kwasy Nasycone	5,4132	Kwasy Nasycone	18,389	Kwasy Nasycone	18,069	
Węglowodany ogółem		279,63	Węglowodany ogółem	260,67	Węglowodany ogółem	260,61	Węglowodany ogółem	295	Węglowodany ogółem	269,26	
W tym cukry		32,343	W tym cukry	31,493	W tym cukry	31,493	W tym cukry	31,543	W tym cukry	18,098	
Błonnik pokarmowy		31,691	Błonnik pokarmowy	25,891	Błonnik pokarmowy	25,891	Błonnik pokarmowy	40,186	Błonnik pokarmowy	39,356	
Sód		2167,4	Sód	2012,2	Sód	2034,6	Sód	2410,2	Sód	2409,6	

sobota 20 września 2025

kcal	Energia	2104,3	Energia	2046	Energia	2043,6	Energia	2150,4	Energia	1927,1
g	Białko	109,9	Białko	105,01	Białko	104,93	Białko	132,58	Białko	121,77
g	Tłuszcz	58,853	Tłuszcz	57,313	Tłuszcz	56,913	Tłuszcz	79,003	Tłuszcz	76,308
g	Kwasy Nasycone	21,172	Kwasy Nasycone	21,082	Kwasy Nasycone	11,082	Kwasy Nasycone	19,187	Kwasy Nasycone	18,977
g	Węglowodany ogółem	286,41	Węglowodany ogółem	282,87	Węglowodany ogółem	282,81	Węglowodany ogółem	259,45	Węglowodany ogółem	223,16
g	W tym cukry	27,041	W tym cukry	35,331	W tym cukry	35,331	W tym cukry	20,116	W tym cukry	19,066
g	Błonnik pokarmowy	32,832	Błonnik pokarmowy	26,952	Błonnik pokarmowy	26,952	Błonnik pokarmowy	40,087	Błonnik pokarmowy	34,767
mg	Sód	1224,1	Sód	1072,4	Sód	1094,8	Sód	1697,8	Sód	1362,5

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

niedziela 21 września 2025

kcal	Energia	2340,4	Energia	2213,8	Energia	2100	Energia	2400,3	Energia	2400,3
g	Białko	112,77	Białko	111,24	Białko	111,8	Białko	127,81	Białko	127,81
g	Tłuszcz	96,119	Tłuszcz	89,594	Tłuszcz	76,164	Tłuszcz	105,89	Tłuszcz	105,89
g	Kwasy Nasycone	29,033	Kwasy Nasycone	25,072	Kwasy Nasycone	15,072	Kwasy Nasycone	28,534	Kwasy Nasycone	28,534
g	Węglowodany ogółem	252,88	Węglowodany ogółem	239,76	Węglowodany ogółem	240,49	Węglowodany ogółem	225,38	Węglowodany ogółem	225,38
g	W tym cukry	17,296	W tym cukry	15,816	W tym cukry	16,276	W tym cukry	21,601	W tym cukry	21,601
g	Błonnik pokarmowy	32,992	Błonnik pokarmowy	29,082	Błonnik pokarmowy	29,065	Błonnik pokarmowy	38,913	Błonnik pokarmowy	38,913
mg	Sód	2045	Sód	1826,9	Sód	1794,6	Sód	2406,7	Sód	2406,7