

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
poniedziałek 27 października 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 bogatobiałkowa	
SNIADANIE	I	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g
		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
Podwieczerek							Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g			
KOLACJA	I	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
		Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata miętowa	250g
	II	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g
kcal	Energia	2084,2	Energia	1973,1	Energia	1970,7	Energia	2384,5	Energia	2064,8	
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	241,05	
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	2434,9	

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

wtorek 28 października 2025

kcal	Energia	2238,5	Energia	2027,9	Energia	1880,9	Energia	2201,1	Energia	2064
g	Białko	106,25	Białko	104,77	Białko	107,78	Białko	122,13	Białko	120,42
g	Tłuszcz	84,724	Tłuszcz	70,819	Tłuszcz	58,194	Tłuszcz	83,624	Tłuszcz	85,979
g	Kwasy Nasycone	30,168	Kwasy Nasycone	30,078	Kwasy Nasycone	13,808	Kwasy Nasycone	31,728	Kwasy Nasycone	29,843
g	Węglowodany ogółem	261,82	Węglowodany ogółem	244,37	Węglowodany ogółem	235,77	Węglowodany ogółem	266,27	Węglowodany ogółem	231,28
g	W tym cukry	24,05	W tym cukry	23,694	W tym cukry	31,924	W tym cukry	26,124	W tym cukry	25,264
g	Błonnik pokarmowy	28,622	Błonnik pokarmowy	22,774	Błonnik pokarmowy	23,904	Błonnik pokarmowy	38,589	Błonnik pokarmowy	33,269
mg	Sód	1604,6	Sód	1399,3	Sód	1489,8	Sód	1724,7	Sód	1695,9

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

środa 29 października 2025

kcal	Energia	2100,3	Energia	1972,4	Energia	2073,8	Energia	2145,4	Energia	2165,8
g	Białko	115,42	Białko	112,81	Białko	107,06	Białko	130,49	Białko	129,95
g	Tłuszcz	87,135	Tłuszcz	85,922	Tłuszcz	99,632	Tłuszcz	83,465	Tłuszcz	80,87
g	Kwasy Nasycone	22,734	Kwasy Nasycone	21,688	Kwasy Nasycone	11,058	Kwasy Nasycone	19,717	Kwasy Nasycone	18,912
g	Węglowodany ogółem	214,57	Węglowodany ogółem	188,12	Węglowodany ogółem	187,96	Węglowodany ogółem	217,04	Węglowodany ogółem	231,05
g	W tym cukry	21,453	W tym cukry	26,468	W tym cukry	26,468	W tym cukry	18,903	W tym cukry	18,668
g	Błonnik pokarmowy	24,748	Błonnik pokarmowy	20,467	Błonnik pokarmowy	20,467	Błonnik pokarmowy	29,43	Błonnik pokarmowy	27,505
mg	Sód	1796	Sód	1791,9	Sód	1813	Sód	1961,5	Sód	2056,2

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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 wyłączenia zaplanowanych w jadłospisach produktów na równoważne wartości 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

piątek 31 października 2025

kcal	Energia	2313,7	Energia	2274,4	Energia	2232	Energia	2441,4	Energia	2254,4
g	Białko	113,15	Białko	112,17	Białko	110,91	Białko	136,46	Białko	133,02
g	Tłuszcz	93,974	Tłuszcz	93,429	Tłuszcz	91,946	Tłuszcz	108,81	Tłuszcz	103,73
g	Kwasy Nasycone	34,452	Kwasy Nasycone	34,407	Kwasy Nasycone	24,407	Kwasy Nasycone	36,949	Kwasy Nasycone	33,939
g	Węglowodony ogółem	252,68	Węglowodony ogółem	245,74	Węglowodony ogółem	238,83	Węglowodony ogółem	225,05	Węglowodony ogółem	193,41
g	W tym cukry	41,001	W tym cukry	39,896	W tym cukry	39,465	W tym cukry	35,165	W tym cukry	15,375
g	Błonnik pokarmowy	19,597	Błonnik pokarmowy	17,462	Błonnik pokarmowy	16,548	Błonnik pokarmowy	26,837	Błonnik pokarmowy	25,227
mg	Sód	1274,8	Sód	1133,7	Sód	1144,7	Sód	2021,9	Sód	1786,8

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.

sobota 01 listopada 2025

kcal	Energia	2267,5	Energia	2311,9	Energia	2309,5	Energia	2509,8	Energia	2365,3
g	Białko	110,18	Białko	109,32	Białko	109,24	Białko	125,86	Białko	125,01
g	Tłuszcz	66,286	Tłuszcz	65,821	Tłuszcz	65,421	Tłuszcz	72,363	Tłuszcz	69,628
g	Kwasy Nasycone	21,314	Kwasy Nasycone	21,163	Kwasy Nasycone	11,163	Kwasy Nasycone	24,724	Kwasy Nasycone	21,564
g	Wegłowodany ogółem	306,83	Wegłowodany ogółem	323,5	Wegłowodany ogółem	323,44	Wegłowodany ogółem	330,28	Wegłowodany ogółem	303,9
g	W tym cukry	34,932	W tym cukry	52,888	W tym cukry	52,888	W tym cukry	29,182	W tym cukry	29,472
g	Blonnik pokarmowy	31,444	Blonnik pokarmowy	27,544	Blonnik pokarmowy	27,544	Blonnik pokarmowy	45,153	Blonnik pokarmowy	39,833
mg	Sód	2205,9	Sód	2050,9	Sód	2073,3	Sód	2651	Sód	2425,2

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

niedziela 02 listopada 2025

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

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko