

|              |                    | Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie                                                      |                    |                                                         |                                                    |                                                         |                    |                                                           |                    |                                                         |      |
|--------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------|------|
|              |                    | DZIAŁ ŻYWIENIA                                                                                      |                    |                                                         |                                                    |                                                         |                    |                                                           |                    |                                                         |      |
|              |                    | poniedziałek 27 października 2025                                                                   |                    |                                                         |                                                    |                                                         |                    |                                                           |                    |                                                         |      |
| 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                                               |                                                         |                    |                                                           |                    |                                                         |      |
|              |                    |                                                                                                     |                    |                                                         |                                                    |                                                         |                    |                                                           |                    |                                                         |      |
|              |                    |                                                                                                     |                    |                                                         |                                                    |                                                         |                    |                                                           |                    |                                                         |      |
| II           |                    |                                                                                                     |                    |                                                         | Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/ | 80g                                                     |                    |                                                           |                    |                                                         |      |
|              |                    |                                                                                                     |                    |                                                         |                                                    |                                                         |                    |                                                           |                    |                                                         |      |
| 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 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 |
|              |                    |                                                                                                     |                    | Kefir szt. *mleko/                                      | 200g                                               | Kefir szt. *mleko/                                      | 200g               | Kefir szt. *mleko/                                        | 200g               |                                                         |      |
|              |                    |                                                                                                     |                    |                                                         |                                                    |                                                         |                    |                                                           |                    |                                                         |      |
| 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.                                             | 120g |
|              |                    |                                                                                                     |                    |                                                         |                                                    |                                                         |                    |                                                           |                    |                                                         |      |
| kcal         | Energia            | 1973,1                                                                                              | Energia            | 1962,1                                                  | Energia                                            | 2155,9                                                  | Energia            | 1950,5                                                    | Energia            | 2063,5                                                  |      |
| g            | Białko             | 104,62                                                                                              | Białko             | 109,13                                                  | Białko                                             | 123,43                                                  | Białko             | 102,81                                                    | Białko             | 105,39                                                  |      |
| g            | Tłuszcz            | 59,48                                                                                               | Tłuszcz            | 65,111                                                  | Tłuszcz                                            | 64,71                                                   | Tłuszcz            | 64,565                                                    | Tłuszcz            | 65,485                                                  |      |
| g            | Kwasy Nasycone     | 16,437                                                                                              | Kwasy Nasycone     | 8,602                                                   | Kwasy Nasycone                                     | 8,827                                                   | Kwasy Nasycone     | 18,595                                                    | Kwasy Nasycone     | 20,365                                                  |      |
| g            | Węglowodany ogółem | 261,32                                                                                              | Węglowodany ogółem | 229,98                                                  | Węglowodany ogółem                                 | 274,57                                                  | Węglowodany ogółem | 242,77                                                    | Węglowodany ogółem | 265,46                                                  |      |
| g            | W tym cukry        | 25,993                                                                                              | W tym cukry        | 22,938                                                  | W tym cukry                                        | 22,153                                                  | W tym cukry        | 40,388                                                    | W tym cukry        | 35,513                                                  |      |
| g            | Błonnik pokarmowy  | 27,239                                                                                              | Błonnik pokarmowy  | 36,254                                                  | Błonnik pokarmowy                                  | 27,299                                                  | Błonnik pokarmowy  | 27,772                                                    | Błonnik pokarmowy  | 31,419                                                  |      |
| mg           | Sód                | 1534,2                                                                                              | Sód                | 2455,8                                                  | Sód                                                | 2261,5                                                  | Sód                | 1546,4                                                    | 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 Żywnienia.  
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 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

|      |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |
|------|-------------------|--------|-------------------|--------|-------------------|--------|-------------------|--------|-------------------|--------|
| kcal | Energia           | 1931,6 | Energia           | 2269,6 | Energia           | 2116   | Energia           | 2029,7 | Energia           | 2010,8 |
| 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    | Węglowod. ogółem  | 187,94 | Węglowod. ogółem  | 256,39 | Węglowod. ogółem  | 222,85 | Węglowod. ogółem  | 216,08 | Węglowod. ogółem  | 186,96 |
| g    | W tym cukry       | 26,468 | W tym cukry       | 22,648 | W tym cukry       | 18,593 | W tym cukry       | 43,463 | W tym cukry       | 31,389 |
| g    | Błonnik pokarmowy | 20,467 | Błonnik pokarmowy | 31,645 | Błonnik pokarmowy | 22,002 | Błonnik pokarmowy | 23,091 | Błonnik pokarmowy | 22,789 |
| mg   | Sód               | 1766,4 | Sód               | 2261,2 | Sód               | 2173,6 | Sód               | 1774,9 | Sód               | 1732,6 |

**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 wyminy 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

**piątek 31 października 2025**

|      |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |
|------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| kcal | Energia            | 2274,4 | Energia            | 2252   | Energia            | 2489,3 | Energia            | 2367   | Energia            | 2224,6 |
| g    | Białko             | 112,17 | Białko             | 132,94 | Białko             | 145,11 | Białko             | 114,78 | Białko             | 110,54 |
| g    | Tłuszcz            | 93,429 | Tłuszcz            | 103,33 | Tłuszcz            | 102,58 | Tłuszcz            | 100,15 | Tłuszcz            | 87,057 |
| g    | Kwasy Nasycone     | 34,407 | Kwasy Nasycone     | 23,939 | Kwasy Nasycone     | 22,308 | Kwasy Nasycone     | 35,147 | Kwasy Nasycone     | 39,247 |
| g    | Węglowodany ogółem | 245,74 | Węglowodany ogółem | 193,35 | Węglowodany ogółem | 246,99 | Węglowodany ogółem | 248,48 | Węglowodany ogółem | 244,9  |
| g    | W tym cukry        | 39,896 | W tym cukry        | 15,375 | W tym cukry        | 13,3   | W tym cukry        | 46,554 | W tym cukry        | 48,474 |
| g    | Błonnik pokarmowy  | 17,462 | Błonnik pokarmowy  | 25,227 | Błonnik pokarmowy  | 19,139 | Błonnik pokarmowy  | 21,341 | Błonnik pokarmowy  | 22,911 |
| mg   | Sód                | 1133,7 | Sód                | 1809,2 | Sód                | 2121,4 | Sód                | 1308,1 | Sód                | 1263,8 |

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

| Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie |    |                                                                                                     |        |                                                                         |        |                                                                  |        |                                                                         |        |                                                                         |        |
|------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------|--------|
| DZIAŁ ŻYWIENIA                                 |    |                                                                                                     |        |                                                                         |        |                                                                  |        |                                                                         |        |                                                                         |        |
| sobota 01 listopada 2025                       |    |                                                                                                     |        |                                                                         |        |                                                                  |        |                                                                         |        |                                                                         |        |
| DIETA                                          |    | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) |        | Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa                             |        | Dieta cukrzycowa wątrobowa                                       |        | Dieta rozdrobniona                                                      |        | Dieta ubogoresztkowa                                                    |        |
| SNIAĐANIE                                      | I  | 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 żywiewska 30g                                                                              | 30g    | Kiełbasa żywiewska 30g                                                  | 30g    | Kiełbasa żywiewska 30g                                           | 30g    | Pasta z kiełbasy żywiewskiej 60g *jaja/*gorczyca/                       | 60g    | Domowa wędłina 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   |                                                                  |        |                                                                         |        |                                                                         |        |
|                                                |    |                                                                                                     |        |                                                                         |        |                                                                  |        |                                                                         |        |                                                                         |        |
|                                                | II |                                                                                                     |        | Jogurt naturalny szt. *mleko/                                           | 150g   | Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/                  | 80g    | Skyr smakowy szt. *mleko/                                               | 140g   |                                                                         |        |
| OBIAĐ                                          |    | 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   | Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/ | 250g   | Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/ | 250g   |
|                                                |    | Makaron pszenny kolorowy 180g *gluten/                                                              | 180g   | Makaron pełnoziarnisty (g) 150g *gluten/*soja/                          | 150g   | Makaron pszenny kolorowy 150g *gluten/                           | 150g   | Makaron pszenny kolorowy 150g *gluten/                                  | 150g   | 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   | Śliwka 2 szt.                                                           | 100g   | Banan 1szt.                                                      | 200g   | Banan 1szt.                                                             | 200g   | Banan 1szt.                                                             | 200g   |
|                                                |    |                                                                                                     |        |                                                                         |        |                                                                  |        |                                                                         |        |                                                                         |        |
| Podwieczerek                                   |    |                                                                                                     |        |                                                                         |        | Jogurt naturalny szt. *mleko/                                    | 150g   |                                                                         |        |                                                                         |        |
| 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   |
|                                                |    | Pasztecik drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/                                          | 100g   | Pasztecik drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/              | 100g   | Pasztecik drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/       | 100g   | Pasztecik drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/              | 100g   | Domowa wędłina 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                                                                 | 2373,2 | Energia                                                          | 2543,2 | Energia                                                                 | 2383,9 | Energia                                                                 | 2322,9 |
| g                                              |    | Białko                                                                                              | 109,32 | Białko                                                                  | 125,24 | Białko                                                           | 133,06 | Białko                                                                  | 120,79 | Białko                                                                  | 122,75 |
| g                                              |    | Tłuszcz                                                                                             | 65,821 | Tłuszcz                                                                 | 69,276 | Tłuszcz                                                          | 74,893 | Tłuszcz                                                                 | 76,581 | Tłuszcz                                                                 | 60,971 |
| g                                              |    | Kwasy Nasycone                                                                                      | 21,163 | Kwasy Nasycone                                                          | 11,564 | Kwasy Nasycone                                                   | 14,998 | Kwasy Nasycone                                                          | 25,256 | Kwasy Nasycone                                                          | 23,551 |
| g                                              |    | Węglowodany łącznie                                                                                 | 323,5  | Węglowodany łącznie                                                     | 306,03 | Węglowodany łącznie                                              | 338,17 | Węglowodany łącznie                                                     | 303,3  | Węglowodany łącznie                                                     | 319,21 |
| g                                              |    | W tym cukry                                                                                         | 52,888 | W tym cukry                                                             | 29,487 | W tym cukry                                                      | 45,853 | W tym cukry                                                             | 67,638 | W tym cukry                                                             | 64,263 |
| g                                              |    | Błonnik pokarmowy                                                                                   | 27,544 | Błonnik pokarmowy                                                       | 39,899 | Błonnik pokarmowy                                                | 28,178 | Błonnik pokarmowy                                                       | 32,719 | Błonnik pokarmowy                                                       | 33,229 |
| mg                                             |    | Sód                                                                                                 | 2050,9 | Sód                                                                     | 2447,6 | Sód                                                              | 2451,5 | Sód                                                                     | 2077   | Sód                                                                     | 2301,6 |

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

| Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie |    |                          |                                                                                                     |                                                                 |                                                 |                                                                  |                                                 |                          |                                                 |                          |                                                 |      |
|------------------------------------------------|----|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------|------|
| DZIAŁ ŻYWIENIA                                 |    |                          |                                                                                                     |                                                                 |                                                 |                                                                  |                                                 |                          |                                                 |                          |                                                 |      |
| niedziela 02 listopada 2025                    |    |                          |                                                                                                     |                                                                 |                                                 |                                                                  |                                                 |                          |                                                 |                          |                                                 |      |
| DIETA                                          |    |                          | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) |                                                                 | Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa     |                                                                  | Dieta cukrzycowa wątrobowa                      |                          | Dieta rozdrobniona                              |                          | Dieta ubogoresztkowa                            |      |
| SNIADANIE                                      | 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                     |                                                 |                          |                                                 |      |
|                                                |    |                          |                                                                                                     |                                                                 |                                                 |                                                                  |                                                 |                          |                                                 |                          |                                                 |      |
|                                                |    |                          |                                                                                                     |                                                                 |                                                 |                                                                  |                                                 |                          |                                                 |                          |                                                 |      |
|                                                | II |                          |                                                                                                     |                                                                 |                                                 | Serek wiejski 1 szt.                                             | 200g                                            | Serek wiejski 1 szt.     | 200g                                            | 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                      | Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/           | 90g                      | Domowa wędlina wieprzowa 60g                    | 60g  |
|                                                |    |                          | Ketchup 1 szt.                                                                                      | 1g                                                              | Ketchup 1 szt.                                  | 1g                                                               | Ketchup 1 szt.                                  | 1g                       | Ketchup 1 szt.                                  | 1g                       | Marchewka mini gotowana 50g                     | 50g  |
|                                                |    |                          | Salata 30g                                                                                          | 30g                                                             | Ogórek 50g                                      | 50g                                                              | Salata 30g                                      | 30g                      | Dynia gotowana rozdrobniona 100g                | 100g                     | masło 10g *mleko/                               | 10g  |
|                                                |    |                          | masło 10g *mleko/                                                                                   | 10g                                                             | Salata 30g                                      | 30g                                                              | Margaryna 10g                                   | 10g                      | masło 10g *mleko/                               | 10g                      | Herbata czarna b/c                              | 250g |
|                                                |    |                          | Herbata czarna b/c                                                                                  | 250g                                                            | Margaryna 10g                                   | 10g                                                              | Herbata czarna b/c                              | 250g                     | Herbata czarna b/c                              | 250g                     |                                                 |      |
|                                                |    |                          |                                                                                                     |                                                                 | Herbata czarna b/c                              | 250g                                                             |                                                 |                          |                                                 |                          |                                                 |      |
|                                                |    |                          |                                                                                                     |                                                                 |                                                 |                                                                  |                                                 |                          |                                                 |                          |                                                 |      |
| II                                             |    | Mus ryżowy 1szt. *mleko/ | 100g                                                                                                | Kanapka razowa z polędwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/ | 80g                                             | Kanapka pszenna z polędwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/ | 80g                                             | Mus ryżowy 1szt. *mleko/ | 100g                                            | Mus ryżowy 1szt. *mleko/ | 100g                                            |      |
|                                                |    |                          |                                                                                                     |                                                                 |                                                 |                                                                  |                                                 |                          |                                                 |                          |                                                 |      |
| kcal                                           |    | Energia                  | 2082,6                                                                                              | Energia                                                         | 2158,3                                          | Energia                                                          | 2157,6                                          | Energia                  | 2339,8                                          | Energia                  | 2145                                            |      |
| g                                              |    | Białko                   | 108,39                                                                                              | Białko                                                          | 122,21                                          | Białko                                                           | 135,08                                          | Białko                   | 129,55                                          | Białko                   | 120,31                                          |      |
| g                                              |    | Tłuszcz                  | 80,507                                                                                              | Tłuszcz                                                         | 94,342                                          | Tłuszcz                                                          | 79,332                                          | Tłuszcz                  | 98,392                                          | Tłuszcz                  | 81,242                                          |      |
| g                                              |    | Kwasy Nasycone           | 30,425                                                                                              | Kwasy Nasycone                                                  | 16,786                                          | Kwasy Nasycone                                                   | 16,125                                          | Kwasy Nasycone           | 30,428                                          | Kwasy Nasycone           | 29,864                                          |      |
| g                                              |    | Węglowodany ogółem       | 233,39                                                                                              | Węglowodany ogółem                                              | 201,39                                          | Węglowodany ogółem                                               | 227,53                                          | Węglowodany ogółem       | 231,21                                          | Węglowodany ogółem       | 231,42                                          |      |
| g                                              |    | W tym cukry              | 20,403                                                                                              | W tym cukry                                                     | 16,698                                          | W tym cukry                                                      | 13,863                                          | W tym cukry              | 36,039                                          | W tym cukry              | 27,31                                           |      |
| g                                              |    | Błonnik pokarmowy        | 26,713                                                                                              | Błonnik pokarmowy                                               | 27,748                                          | Błonnik pokarmowy                                                | 25,693                                          | Błonnik pokarmowy        | 31,508                                          | Błonnik pokarmowy        | 30,819                                          |      |
| mg                                             |    | Sód                      | 1370,3                                                                                              | Sód                                                             | 1785,1                                          | Sód                                                              | 1882,6                                          | Sód                      | 1522,8                                          | Sód                      | 1483,1                                          |      |

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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 zyczenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.  
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko