

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie																																																																																																		
DZIAŁ ŻYWIENIA																																																																																																		
poniedziałek 10 listopada 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	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny 1 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																																																																																							
		Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g																																																																																							
		Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g																																																																																							
		Ogórek 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g																																																																																							
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																							
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g																																																																																							
		Herbata z cytryną	250g																																																																																															
	II							Skyr 1 szt. *mleko/	140g	Skyr 1 szt. *mleko/	140g																																																																																							
OBIAD		Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g																																																																																							
	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g																																																																																								
	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g																																																																																								
	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g																																																																																								
	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g																																																																																								
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g																																																																																								
Podwieczorek							Kanapka razowa z pastą jajeczną 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g																																																																																										
KOLACJA	I	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/+soja/*mleko/	350g	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/+soja/*mleko/	350g	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/+soja/*mleko/	350g	Makaron pełnoziarnisty z truskawkami i twarogiem *gluten/+soja/*mleko/	350g	Makaron pełnoziarnisty z truskawkami i twarogiem *gluten/+soja/*mleko/	350g																																																																																							
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g																																																																																							
	II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa z poledwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka razowa z poledwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g																																																																																							
	<table><tr><td>kcal</td><td>Energia</td><td>2106,2</td><td>Energia</td><td>2070,4</td><td>Energia</td><td>2069,2</td><td>Energia</td><td>2172,5</td><td>Energia</td><td>1852,8</td></tr><tr><td>g</td><td>Białko</td><td>123,44</td><td>Białko</td><td>122,97</td><td>Białko</td><td>122,93</td><td>Białko</td><td>149,71</td><td>Białko</td><td>139,06</td></tr><tr><td>g</td><td>Tłuszcz</td><td>49,761</td><td>Tłuszcz</td><td>49,696</td><td>Tłuszcz</td><td>49,496</td><td>Tłuszcz</td><td>77,516</td><td>Tłuszcz</td><td>63,716</td></tr><tr><td>g</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>13,211</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>13,275</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>8,275</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>14,641</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>12,931</td></tr><tr><td>g</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>281,69</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>274,79</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>274,76</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>245,84</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>210,28</td></tr><tr><td>g</td><td>W tym cukry</td><td>55,116</td><td>W tym cukry</td><td>54,731</td><td>W tym cukry</td><td>54,731</td><td>W tym cukry</td><td>27,126</td><td>W tym cukry</td><td>25,876</td></tr><tr><td>g</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>36,813</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>34,678</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>34,678</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>36,523</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>31,193</td></tr><tr><td>mg</td><td>Sód</td><td>1222,5</td><td>Sód</td><td>1143,7</td><td>Sód</td><td>1154,9</td><td>Sód</td><td>1861,8</td><td>Sód</td><td>1431,8</td></tr></table>											kcal	Energia	2106,2	Energia	2070,4	Energia	2069,2	Energia	2172,5	Energia	1852,8	g	Białko	123,44	Białko	122,97	Białko	122,93	Białko	149,71	Białko	139,06	g	Tłuszcz	49,761	Tłuszcz	49,696	Tłuszcz	49,496	Tłuszcz	77,516	Tłuszcz	63,716	g	Kwasy Nasycone	13,211	Kwasy Nasycone	13,275	Kwasy Nasycone	8,275	Kwasy Nasycone	14,641	Kwasy Nasycone	12,931	g	Węglowodany ogółem	281,69	Węglowodany ogółem	274,79	Węglowodany ogółem	274,76	Węglowodany ogółem	245,84	Węglowodany ogółem	210,28	g	W tym cukry	55,116	W tym cukry	54,731	W tym cukry	54,731	W tym cukry	27,126	W tym cukry	25,876	g	Błonnik pokarmowy	36,813	Błonnik pokarmowy	34,678	Błonnik pokarmowy	34,678	Błonnik pokarmowy	36,523	Błonnik pokarmowy	31,193	mg	Sód	1222,5	Sód	1143,7	Sód	1154,9	Sód	1861,8	Sód
kcal	Energia	2106,2	Energia	2070,4	Energia	2069,2	Energia	2172,5	Energia	1852,8																																																																																								
g	Białko	123,44	Białko	122,97	Białko	122,93	Białko	149,71	Białko	139,06																																																																																								
g	Tłuszcz	49,761	Tłuszcz	49,696	Tłuszcz	49,496	Tłuszcz	77,516	Tłuszcz	63,716																																																																																								
g	Kwasy Nasycone	13,211	Kwasy Nasycone	13,275	Kwasy Nasycone	8,275	Kwasy Nasycone	14,641	Kwasy Nasycone	12,931																																																																																								
g	Węglowodany ogółem	281,69	Węglowodany ogółem	274,79	Węglowodany ogółem	274,76	Węglowodany ogółem	245,84	Węglowodany ogółem	210,28																																																																																								
g	W tym cukry	55,116	W tym cukry	54,731	W tym cukry	54,731	W tym cukry	27,126	W tym cukry	25,876																																																																																								
g	Błonnik pokarmowy	36,813	Błonnik pokarmowy	34,678	Błonnik pokarmowy	34,678	Błonnik pokarmowy	36,523	Błonnik pokarmowy	31,193																																																																																								
mg	Sód	1222,5	Sód	1143,7	Sód	1154,9	Sód	1861,8	Sód	1431,8																																																																																								

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie																																																																																																	
		DZIAŁ ŻYWIENIA																																																																																																	
		wtorek 11 listopada 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																																																																																									
ŚNIADANIE	I		Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g																																																																																							
			Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g																																																																																							
			Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Jajecznica na parze *jaja/	100g	Jajecznica z białek na parze *jaja/	100g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g																																																																																							
			Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g																																																																																							
			Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g																																																																																							
			Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																							
			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g																																																																																							
			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g																																																																																											
	II								Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g																																																																																							
OBIAD	I		Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g																																																																																							
			Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g																																																																																							
			Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g																																																																																							
			Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g																																																																																							
			Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g																																																																																							
			Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g																																																																																							
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																																																																																							
			Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g																																																																																							
			Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g																																																																																							
			Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g																																																																																							
			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																							
			Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g																																																																																							
	II		Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g																																																																																							
<table><tr><td>kcal</td><td>Energia</td><td>2305,7</td><td>Energia</td><td>2132,9</td><td>Energia</td><td>2091,3</td><td>Energia</td><td>2569,7</td><td>Energia</td><td>2307,5</td></tr><tr><td>g</td><td>Białko</td><td>93,553</td><td>Białko</td><td>94,246</td><td>Białko</td><td>93,526</td><td>Białko</td><td>136,05</td><td>Białko</td><td>127,56</td></tr><tr><td>g</td><td>Tłuszcz</td><td>88,818</td><td>Tłuszcz</td><td>79,697</td><td>Tłuszcz</td><td>79,022</td><td>Tłuszcz</td><td>111,29</td><td>Tłuszcz</td><td>102,68</td></tr><tr><td>g</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>38,676</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>37,856</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>27,811</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>41,546</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>36,487</td></tr><tr><td>g</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>282,04</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>259,12</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>252,09</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>285,49</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>250,44</td></tr><tr><td>g</td><td>W tym cukry</td><td>32,417</td><td>W tym cukry</td><td>34,918</td><td>W tym cukry</td><td>34,543</td><td>W tym cukry</td><td>26,141</td><td>W tym cukry</td><td>25,061</td></tr><tr><td>g</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>28,352</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>27,172</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>24,907</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>40,673</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>35,353</td></tr><tr><td>mg</td><td>Sód</td><td>2302,1</td><td>Sód</td><td>2260,7</td><td>Sód</td><td>2208,8</td><td>Sód</td><td>2984,9</td><td>Sód</td><td>2529,9</td></tr></table>												kcal	Energia	2305,7	Energia	2132,9	Energia	2091,3	Energia	2569,7	Energia	2307,5	g	Białko	93,553	Białko	94,246	Białko	93,526	Białko	136,05	Białko	127,56	g	Tłuszcz	88,818	Tłuszcz	79,697	Tłuszcz	79,022	Tłuszcz	111,29	Tłuszcz	102,68	g	Kwasy Nasycone	38,676	Kwasy Nasycone	37,856	Kwasy Nasycone	27,811	Kwasy Nasycone	41,546	Kwasy Nasycone	36,487	g	Węglowodany ogółem	282,04	Węglowodany ogółem	259,12	Węglowodany ogółem	252,09	Węglowodany ogółem	285,49	Węglowodany ogółem	250,44	g	W tym cukry	32,417	W tym cukry	34,918	W tym cukry	34,543	W tym cukry	26,141	W tym cukry	25,061	g	Błonnik pokarmowy	28,352	Błonnik pokarmowy	27,172	Błonnik pokarmowy	24,907	Błonnik pokarmowy	40,673	Błonnik pokarmowy	35,353	mg	Sód	2302,1	Sód	2260,7	Sód	2208,8	Sód	2984,9	Sód	2529,9
kcal	Energia	2305,7	Energia	2132,9	Energia	2091,3	Energia	2569,7	Energia	2307,5																																																																																									
g	Białko	93,553	Białko	94,246	Białko	93,526	Białko	136,05	Białko	127,56																																																																																									
g	Tłuszcz	88,818	Tłuszcz	79,697	Tłuszcz	79,022	Tłuszcz	111,29	Tłuszcz	102,68																																																																																									
g	Kwasy Nasycone	38,676	Kwasy Nasycone	37,856	Kwasy Nasycone	27,811	Kwasy Nasycone	41,546	Kwasy Nasycone	36,487																																																																																									
g	Węglowodany ogółem	282,04	Węglowodany ogółem	259,12	Węglowodany ogółem	252,09	Węglowodany ogółem	285,49	Węglowodany ogółem	250,44																																																																																									
g	W tym cukry	32,417	W tym cukry	34,918	W tym cukry	34,543	W tym cukry	26,141	W tym cukry	25,061																																																																																									
g	Błonnik pokarmowy	28,352	Błonnik pokarmowy	27,172	Błonnik pokarmowy	24,907	Błonnik pokarmowy	40,673	Błonnik pokarmowy	35,353																																																																																									
mg	Sód	2302,1	Sód	2260,7	Sód	2208,8	Sód	2984,9	Sód	2529,9																																																																																									

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. tujin
(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.
Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

środa 12 listopada 2025

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

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
		DZIAŁ ŻYWIENIA										
		czwartek 13 listopada 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	ŚNIADANIE		Ryż na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku (g) 300ml *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
			Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g
			Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
			Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Margaryna 10g	10g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g
			Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
			masło 10g *mleko/	10g	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							Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g
II	OBİAD		Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g
			Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g
			Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kasza pęczak (g) 150g	150g	Kasza pęczak (g) 150g	150g
			Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g
			Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
		Podwieczorek							Skyr smakowy szt. *mleko/	140g		
III	KOLACJA	I	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g
			Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
			Salatka z kapustą pekińską, fasolką edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*seler/*gorczyca/	250g	Salatka z kapustą pekińską, kurczakiem i pomidorem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Salatka z kapustą pekińską, kurczakiem i pomidorem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Salatka z kapustą pekińską, fasolką edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*seler/*gorczyca/	250g	Salatka z kapustą pekińską, fasolką edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*seler/*gorczyca/	250g
			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
			Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g
		II	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Kanapka razowa z polewą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka razowa z polewą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g
kcal		Energia	2294	Energia	2166,4	Energia	2075,7	Energia	2193,5	Energia	2109,5	
g		Białko	127,6	Białko	126,15	Białko	126,23	Białko	125,27	Białko	109,87	
g		Tłuszcz	81,11	Tłuszcz	79,427	Tłuszcz	74,873	Tłuszcz	77,459	Tłuszcz	77,459	
g		Kwasy Nasycone	24,284	Kwasy Nasycone	24,164	Kwasy Nasycone	13,854	Kwasy Nasycone	23,982	Kwasy Nasycone	23,982	
g		Węglowodany ogółem	267,68	Węglowodany ogółem	240,51	Węglowodany ogółem	230,34	Węglowodany ogółem	254,33	Węglowodany ogółem	248,73	
g		W tym cukry	20,175	W tym cukry	14,531	W tym cukry	22,447	W tym cukry	22,475	W tym cukry	17,155	
g		Błonnik pokarmowy	30,924	Błonnik pokarmowy	23,468	Błonnik pokarmowy	24,214	Błonnik pokarmowy	36,001	Błonnik pokarmowy	36,001	
mg		Sód	1408,9	Sód	1058,8	Sód	1034,5	Sód	1490,1	Sód	1489,9	

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. tujin

(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane

W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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 zastrzeżone możliwości wyboru zaplanowanych w jadłospisie posiłków na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u Jaskółki lub kierownika Działu Żywnia.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie													
DZIAŁ ŻYWIENIA													
sobota 15 listopada 2025													
DIETA		Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa			
SNIADANIE	I		Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *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	
			Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	
			Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	
			Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 100g	100g	Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	
			Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	
			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
			masło 10g *mleko/	10g					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
		II							Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	
OBIAD	I		Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	
			Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/*soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/*soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/*soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/*soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/*soja/	350g	
			Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
			Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	
Podwieczorek													
KOLACJA	I		Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	
			Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	
			Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	
			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 rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	
		II		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g
kcal	Energia	2397,7	Energia	2345,6	Energia	2280,2	Energia	2483,4	Energia	2483,4			
g	Białko	114,48	Białko	113,34	Białko	104,26	Białko	117,03	Białko	117,03			
g	Tłuszcz	77,245	Tłuszcz	76,065	Tłuszcz	72,965	Tłuszcz	87,93	Tłuszcz	87,93			
g	Kwasy Nasycone	22,923	Kwasy Nasycone	22,833	Kwasy Nasycone	11,708	Kwasy Nasycone	21,218	Kwasy Nasycone	21,218			
g	Węglowodany ogółem	279,69	Węglowodany ogółem	272,19	Węglowodany ogółem	271,59	Węglowodany ogółem	267,94	Węglowodany ogółem	267,94			
g	W tym cukry	24,177	W tym cukry	31,877	W tym cukry	31,607	W tym cukry	26,452	W tym cukry	26,452			
g	Błonnik pokarmowy	38,073	Błonnik pokarmowy	32,113	Błonnik pokarmowy	32,113	Błonnik pokarmowy	45,108	Błonnik pokarmowy	45,108			
mg	Sód	1322,4	Sód	1104,6	Sód	1127	Sód	1627,7	Sód	1627,7			

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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 zastrzeżony możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
niedziela 16 listopada 2025											
DIETA	Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa			Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna			Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa
I SNIADANIE		Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g
		Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	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	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Herbata z cytryną	250g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		masło 10g *mleko/	10g								
		Herbata z cytryną	250g								
II								Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g
OBİAD		Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g
		Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g
		Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g
		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
Podkiszczonk											
Kolacja	I	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Kiełbaski śniadaniowe (g) 2 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/	100g	Kiełbaski śniadaniowe (g) 2 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/	100g
		Kiełbaski śniadaniowe (g) 2 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/	100g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
		Ketchup 1 szt.	1g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Pomidor 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
		Herbata owocowa	250g								
	II	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/	150g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g
kcal	Energia	2431,8	Energia	2290,3	Energia	2287,9	Energia	2524,2	Energia	2524	
g	Białko	112,55	Białko	107,96	Białko	107,88	Białko	127,5	Białko	127,5	
g	Tłuszcz	113,75	Tłuszcz	106,07	Tłuszcz	105,67	Tłuszcz	116,4	Tłuszcz	116,4	
g	Kwasy Nasycone	38,983	Kwasy Nasycone	35,513	Kwasy Nasycone	25,513	Kwasy Nasycone	36,987	Kwasy Nasycone	36,987	
g	Węglowodany ogółem	238,39	Węglowodany ogółem	227,76	Węglowodany ogółem	227,7	Węglowodany ogółem	230,88	Węglowodany ogółem	230,88	
g	W tym cukry	36,005	W tym cukry	35,16	W tym cukry	35,16	W tym cukry	20	W tym cukry	20	
g	Blonnik pokarmowy	26,353	Blonnik pokarmowy	21,303	Blonnik pokarmowy	21,303	Blonnik pokarmowy	37,718	Blonnik pokarmowy	37,718	
mg	Sód	1975,7	Sód	1529,7	Sód	1552,1	Sód	2452,5	Sód	2452	

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