



|              |    | Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie                                                      |      |                                                           |      |                                                            |      |                                              |      |                                              |      |
|--------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------|------|----------------------------------------------|------|
|              |    | DZIAŁ ŻYWIENIA                                                                                      |      |                                                           |      |                                                            |      |                                              |      |                                              |      |
|              |    | wtorek 11 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 ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/                                                            | 300g | Skyr szt. *mleko/                                         | 140g | Skyr szt. *mleko/                                          | 140g | Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/     | 300g | Płatki ryżowe 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  |
|              |    | Jajecznica na parze *jaja/                                                                          | 100g | Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/                        | 100g | Jajecznica z białek na parze *jaja/                        | 100g | Jajecznica na parze *jaja/                   | 100g | Jajecznica na parze *jaja/                   | 100g |
|              |    | Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/                                                                  | 17g  | Pomidor 50g                                               | 50g  | Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/                         | 17g  | Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/           | 17g  | Marchewka gotowana rozdrobniona 100g         | 100g |
|              |    | Pomidor 50g                                                                                         | 50g  | Papryka 50g                                               | 50g  | Pomidor bez skóry 50g                                      | 50g  | Pomidor pokrojony w kostkę 100g              | 100g | masło 10g *mleko/                            | 10g  |
|              |    | Salata 30g                                                                                          | 30g  | Margaryna 10g                                             | 10g  | Salata 30g                                                 | 30g  | masło 10g *mleko/                            | 10g  | Herbata z cytryną                            | 250g |
|              |    | masło 10g *mleko/                                                                                   | 10g  | Herbata z cytryną                                         | 250g | Margaryna 10g                                              | 10g  | Herbata z cytryną                            | 250g |                                              |      |
|              |    | Herbata z cytryną                                                                                   | 250g |                                                           |      | Herbata z cytryną                                          | 250g |                                              |      |                                              |      |
|              |    |                                                                                                     |      |                                                           |      |                                                            |      |                                              |      |                                              |      |
|              | II |                                                                                                     |      | Kefir szt. *mleko/                                        | 200g | Kefir szt. *mleko/                                         | 200g | Skyr szt. *mleko/                            | 140g |                                              |      |
| 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 puree 180g                | 180g | Ziemniaki gotowane 180g                      | 180g |
|              |    | Gotowane warzywa 150g *seler/                                                                       | 150g | Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/                   | 150g | Gotowane warzywa 150g *seler/                              | 150g | Gotowane warzywa 150g *seler/                | 150g | Gotowane warzywa 150g *seler/                | 150g |
|              |    | Kompot                                                                                              | 250g | Kompot                                                    | 250g | Kompot                                                     | 250g | Kompot                                       | 250g | Kompot                                       | 250g |
|              |    | Banan 1szt.                                                                                         | 120g | Gruszka 1szt.                                             | 120g | Jabłko pieczone 1szt.                                      | 180g | Banan 1szt.                                  | 120g | Banan 1szt.                                  | 120g |
|              |    |                                                                                                     |      |                                                           |      |                                                            |      |                                              |      |                                              |      |
| Podwieczerek |    |                                                                                                     |      |                                                           |      |                                                            |      |                                              |      |                                              |      |
| 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 |
|              |    | Szynka z piersi indyka 60g                                                                          | 60g  | Szynka z piersi indyka 60g                                | 60g  | Szynka z piersi indyka 60g                                 | 60g  | Pasta z piersi indyka 60g *jaja/*gorczyca/   | 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 | Dynia gotowana rozdrobniona 100g             | 100g | Dynia gotowana rozdrobniona 100g             | 100g |
|              |    | Oliwki zielone 5 szt.                                                                               | 20g  | Oliwki zielone 5 szt.                                     | 20g  | Oliwki zielone 5 szt.                                      | 20g  | masło 10g *mleko/                            | 10g  | masło 10g *mleko/                            | 10g  |
|              |    | masło 10g *mleko/                                                                                   | 10g  | Margaryna 10g                                             | 10g  | Margaryna 10g                                              | 10g  | Herbata owocowa                              | 250g | Herbata owocowa                              | 250g |
|              |    | Herbata owocowa                                                                                     | 250g | Herbata owocowa                                           | 250g | Herbata owocowa                                            | 250g |                                              |      |                                              |      |
|              |    |                                                                                                     |      |                                                           |      |                                                            |      |                                              |      |                                              |      |
|              | II |                                                                                                     |      | Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/ | 80g  | Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/ | 80g  | Kefir szt. *mleko/                           | 200g | Kefir szt. *mleko/                           | 200g |

|      |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |
|------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| kcal | Energia            | 2093,7 | Energia            | 2305,1 | Energia            | 2270,8 | Energia            | 2158,5 | Energia            | 2031,2 |
| g    | Białko             | 93,606 | Białko             | 127,48 | Białko             | 133,73 | Białko             | 115,54 | Białko             | 92,945 |
| g    | Tłuszcz            | 79,422 | Tłuszcz            | 102,28 | Tłuszcz            | 98,733 | Tłuszcz            | 91,627 | Tłuszcz            | 69,072 |
| g    | Kwasy Nasycone     | 37,811 | Kwasy Nasycone     | 26,487 | Kwasy Nasycone     | 29,157 | Kwasy Nasycone     | 37,8   | Kwasy Nasycone     | 34,475 |
| g    | Węglowodany ogółem | 252,15 | Węglowodany ogółem | 250,38 | Węglowodany ogółem | 252,47 | Węglowodany ogółem | 254,66 | Węglowodany ogółem | 255,05 |
| g    | W tym cukry        | 34,543 | W tym cukry        | 25,061 | W tym cukry        | 29,293 | W tym cukry        | 44,738 | W tym cukry        | 45,453 |
| g    | Błonnik pokarmowy  | 24,907 | Błonnik pokarmowy  | 35,353 | Błonnik pokarmowy  | 27,183 | Błonnik pokarmowy  | 27,035 | Błonnik pokarmowy  | 29,897 |
| mg   | Sód                | 2186,4 | Sód                | 2552,3 | Sód                | 2596,6 | Sód                | 1682   | Sód                | 1786   |

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

| Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie |                    |                                                                                                     |                                                             |                                             |                                                             |                                                 |                                                             |                                             |                                                             |                                             |                                            |      |
|------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------|------|
| DZIAŁ ŻYWIENIA                                 |                    |                                                                                                     |                                                             |                                             |                                                             |                                                 |                                                             |                                             |                                                             |                                             |                                            |      |
| środa 12 listopada 2025                        |                    |                                                                                                     |                                                             |                                             |                                                             |                                                 |                                                             |                                             |                                                             |                                             |                                            |      |
| DIETA                                          |                    | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) |                                                             | Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa |                                                             | Dieta cukrzycowa wątrobowa                      |                                                             | Dieta rozdrobniona                          |                                                             | Dieta ubogoresztkowa                        |                                            |      |
| I                                              | SNIADANIE          |                                                                                                     | Jogurt smakowy szt.<br>*mleko/                              | 150g                                        | Serek wiejski 1 szt.                                        | 200g                                            | Serek wiejski 1 szt.                                        | 200g                                        | Jogurt smakowy szt.<br>*mleko/                              | 150g                                        | Jogurt naturalny szt.<br>*mleko/           | 150g |
|                                                |                    |                                                                                                     | Chleb pszenny 75g<br>*gluten/                               | 75g                                         | Chleb razowy 60g<br>*gluten/                                | 60g                                             | Chleb pszenny 75g<br>*gluten/                               | 75g                                         | Chleb pszenny bez skórki 80g<br>*gluten/                    | 80g                                         | Chleb pszenny 75g<br>*gluten/              | 75g  |
|                                                |                    |                                                                                                     | Paszтет drobiowy 100g<br>*gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/ | 100g                                        | Paszтет drobiowy 100g<br>*gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/ | 100g                                            | Paszтет drobiowy 100g<br>*gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/ | 100g                                        | Paszтет drobiowy 100g<br>*gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/ | 100g                                        | Domowa wędlina z indyka 60g                | 60g  |
|                                                |                    |                                                                                                     | Pomidor bez skóry 100g                                      | 100g                                        | Ogórek kiszony 60g                                          | 60g                                             | Pomidor bez skóry 100g                                      | 100g                                        | Pomidor pokrojony w kostkę 100g                             | 100g                                        | Marchewka mini gotowana 150g               | 150g |
|                                                |                    |                                                                                                     | masło 10g *mleko/                                           | 10g                                         | Pomidor 50g                                                 | 50g                                             | 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 razowa szynką z indyka z 1 szt.<br>*gluten/         | 80g                                             | Kanapka pszenna z szynką z indyka z 1 szt.<br>*gluten/      | 80g                                         | Serek wiejski 1 szt.                                        | 200g                                        |                                            |      |
|                                                |                    |                                                                                                     |                                                             |                                             |                                                             |                                                 |                                                             |                                             |                                                             |                                             |                                            |      |
|                                                |                    |                                                                                                     |                                                             |                                             |                                                             |                                                 |                                                             |                                             |                                                             |                                             |                                            |      |
| OBIAD                                          |                    | Zupa krem z dyni (g) 350ml<br>*mleko/                                                               | 350g                                                        | Zupa krem z dyni (g) 350ml<br>*mleko/       | 350g                                                        | Zupa krem z dyni (g) 350ml<br>*mleko/           | 350g                                                        | Zupa krem z dyni (g) 350ml<br>*mleko/       | 350g                                                        | Zupa krem z dyni (g) 350ml<br>*mleko/       | 350g                                       |      |
|                                                |                    | Ziemniaki gotowane 180g                                                                             | 180g                                                        | Filet z kurczaka soute (d) 100g<br>*gluten/ | 100g                                                        | Sznyceł drobiowy smażony 100g<br>*gluten/*jaja/ | 100g                                                        | Filet z kurczaka soute (d) 100g<br>*gluten/ | 100g                                                        | Filet z kurczaka soute (d) 100g<br>*gluten/ | 100g                                       |      |
|                                                |                    | Filet z kurczaka soute (d) 100g<br>*gluten/                                                         | 100g                                                        | Ziemniaki gotowane 150g                     | 150g                                                        | Ziemniaki gotowane 150g                         | 150g                                                        | Ziemniaki gotowane puree 180g               | 180g                                                        | Ziemniaki gotowane 180g                     | 180g                                       |      |
|                                                |                    | Surówka z marchewką i jabłkiem 150g                                                                 | 150g                                                        | Surówka z marchewką i jabłkiem 150g         | 150g                                                        | Surówka z marchewką i jabłkiem 150g             | 150g                                                        | Marchewka gotowana rozdrobniona 150g        | 150g                                                        | Marchewka gotowana rozdrobniona 150g        | 150g                                       |      |
|                                                |                    | Kompot                                                                                              | 250g                                                        | Kompot                                      | 250g                                                        | Kompot                                          | 250g                                                        | Kompot                                      | 250g                                                        | Kompot                                      | 250g                                       |      |
|                                                |                    |                                                                                                     |                                                             |                                             |                                                             |                                                 |                                                             |                                             |                                                             |                                             |                                            |      |
|                                                |                    |                                                                                                     |                                                             |                                             |                                                             |                                                 |                                                             |                                             |                                                             |                                             |                                            |      |
| Podwieczorek                                   |                    |                                                                                                     |                                                             |                                             |                                                             |                                                 |                                                             |                                             |                                                             | Serek wiejski 1 szt.                        | 200g                                       |      |
|                                                |                    |                                                                                                     |                                                             |                                             |                                                             |                                                 |                                                             |                                             |                                                             |                                             |                                            |      |
| II                                             | KOLACJA            |                                                                                                     | Chleb pszenny 100g<br>*gluten/                              | 100g                                        | Chleb razowy 90g<br>*gluten/                                | 90g                                             | Chleb pszenny 100g<br>*gluten/                              | 100g                                        | Chleb pszenny bez skórki 80g<br>*gluten/                    | 80g                                         | Chleb pszenny 100g<br>*gluten/             | 100g |
|                                                |                    |                                                                                                     | Pasta z tuńczyka<br>*jaja/*ryby/*gorczyca/                  | 100g                                        | Pasta z tuńczyka z jogurtem<br>*jaja/*ryby/*mleko/          | 100g                                            | Pasta z tuńczyka z jogurtem<br>*jaja/*ryby/*mleko/          | 100g                                        | Pasta z tuńczyka<br>*jaja/*ryby/*gorczyca/                  | 100g                                        | Pasta z tuńczyka<br>*jaja/*ryby/*gorczyca/ | 100g |
|                                                |                    |                                                                                                     | Szpinak baby 20g                                            | 20g                                         | Papryka 50g                                                 | 50g                                             | Papryka 50g                                                 | 50g                                         | Pomidor pokrojony w kostkę 100g                             | 100g                                        | Dynia gotowana 50g                         | 50g  |
|                                                |                    |                                                                                                     | Pomidor bez skóry 50g                                       | 50g                                         | Szpinak baby 20g                                            | 20g                                             | Szpinak baby 20g                                            | 20g                                         | masło 10g *mleko/                                           | 10g                                         | masło 10g *mleko/                          | 10g  |
|                                                |                    |                                                                                                     | masło 10g *mleko/                                           | 10g                                         | Margaryna 10g                                               | 10g                                             | Margaryna 10g                                               | 10g                                         | Herbata rumiankowa                                          | 250g                                        | Herbata rumiankowa                         | 250g |
|                                                |                    |                                                                                                     | Herbata rumiankowa                                          | 250g                                        | Herbata rumiankowa                                          | 250g                                            | Herbata rumiankowa                                          | 250g                                        |                                                             |                                             |                                            |      |
|                                                |                    |                                                                                                     |                                                             |                                             |                                                             |                                                 |                                                             |                                             |                                                             |                                             |                                            |      |
|                                                |                    |                                                                                                     |                                                             |                                             |                                                             |                                                 |                                                             |                                             |                                                             |                                             |                                            |      |
|                                                | II                 |                                                                                                     | Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/                         | 100g                                        | Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/   | 80g                                             | Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/          | 80g                                         | Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/                         | 100g                                        | Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/        | 100g |
|                                                |                    |                                                                                                     |                                                             |                                             |                                                             |                                                 |                                                             |                                             |                                                             |                                             |                                            |      |
| kcal                                           | Energia            | 1971                                                                                                | Energia                                                     | 2461,9                                      | Energia                                                     | 2417,7                                          | Energia                                                     | 2117,4                                      | Energia                                                     | 2100                                        |                                            |      |
| g                                              | Białko             | 105,73                                                                                              | Białko                                                      | 153,9                                       | Białko                                                      | 142,52                                          | Białko                                                      | 126,88                                      | Białko                                                      | 131,75                                      |                                            |      |
| g                                              | Tłuszcz            | 68,752                                                                                              | Tłuszcz                                                     | 82,451                                      | Tłuszcz                                                     | 80,746                                          | Tłuszcz                                                     | 82,842                                      | Tłuszcz                                                     | 78,727                                      |                                            |      |
| g                                              | Kwasy Nasycone     | 20,828                                                                                              | Kwasy Nasycone                                              | 17,183                                      | Kwasy Nasycone                                              | 12,948                                          | Kwasy Nasycone                                              | 22,633                                      | Kwasy Nasycone                                              | 23,463                                      |                                            |      |
| g                                              | Węglowodany ogółem | 232,86                                                                                              | Węglowodany ogółem                                          | 265,9                                       | Węglowodany ogółem                                          | 281,6                                           | Węglowodany ogółem                                          | 215,56                                      | Węglowodany ogółem                                          | 210,15                                      |                                            |      |
| g                                              | W tym cukry        | 26,45                                                                                               | W tym cukry                                                 | 23,59                                       | W tym cukry                                                 | 21,071                                          | W tym cukry                                                 | 33,485                                      | W tym cukry                                                 | 42,32                                       |                                            |      |
| g                                              | Błonnik pokarmowy  | 21,485                                                                                              | Błonnik pokarmowy                                           | 37,32                                       | Błonnik pokarmowy                                           | 23,926                                          | Błonnik pokarmowy                                           | 24,41                                       | Błonnik pokarmowy                                           | 29,485                                      |                                            |      |
| mg                                             | Sód                | 1387,6                                                                                              | Sód                                                         | 2276,4                                      | Sód                                                         | 2141                                            | Sód                                                         | 1620,1                                      | Sód                                                         | 1842                                        |                                            |      |

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skoruplaki; 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 Żywienia.  
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

|             |                    | Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie                                                      |                                                                            |                                             |                                                                            |                            |                                                                            |                    |                                                                            |                      |                                                     |      |
|-------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------|------|
|             |                    | DZIAŁ ŻYWIENIA                                                                                      |                                                                            |                                             |                                                                            |                            |                                                                            |                    |                                                                            |                      |                                                     |      |
|             |                    | czwartek 13 listopada 2025                                                                          |                                                                            |                                             |                                                                            |                            |                                                                            |                    |                                                                            |                      |                                                     |      |
| DIETA       |                    | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) |                                                                            | Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa |                                                                            | Dieta cukrzycowa wątrobowa |                                                                            | Dieta rozdrobniona |                                                                            | Dieta ubogoresztkowa |                                                     |      |
| I           | SNIAĐANIE          |                                                                                                     | Ryż na mleku (g) 300ml *mleko/                                             | 300g                                        | Jogurt naturalny szt. *mleko/                                              | 150g                       | Jogurt naturalny szt. *mleko/                                              | 150g               | Ryż na mleku (g) 300ml *mleko/                                             | 300g                 | Ryż 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  |
|             |                    |                                                                                                     | Parówki z indyka (g) 3 szt.                                                | 90g                                         | Parówki z indyka (g) 3 szt.                                                | 90g                        | Parówki z indyka (g) 3 szt.                                                | 90g                | Pasta z piersi indyka 60g *jaja/*gorczyca/                                 | 60g                  | Domowa wędlina wieprzowa 60g                        | 60g  |
|             |                    |                                                                                                     | Pomidor 100g                                                               | 100g                                        | Ketchup 1 szt.                                                             | 1g                         | Rzodkiewka 50g                                                             | 50g                | Dynia gotowana rozdrobniona 100g                                           | 100g                 | Dynia gotowana rozdrobniona 100g                    | 100g |
|             |                    |                                                                                                     | masło 10g *mleko/                                                          | 10g                                         | Rzodkiewka 50g                                                             | 50g                        | Pomidor 50g                                                                | 50g                | masło 10g *mleko/                                                          | 10g                  | masło 10g *mleko/                                   | 10g  |
|             |                    |                                                                                                     | Herbata z cytryną                                                          | 250g                                        | Pomidor 50g                                                                | 50g                        | Margaryna 10g                                                              | 10g                | Herbata z cytryną                                                          | 250g                 | Herbata z cytryną                                   | 250g |
|             |                    |                                                                                                     |                                                                            |                                             | Margaryna 10g                                                              | 10g                        | Herbata z cytryną                                                          | 250g               |                                                                            |                      |                                                     |      |
|             |                    |                                                                                                     |                                                                            |                                             | Herbata z cytryną                                                          | 250g                       |                                                                            |                    |                                                                            |                      |                                                     |      |
|             |                    |                                                                                                     |                                                                            |                                             |                                                                            |                            |                                                                            |                    |                                                                            |                      |                                                     |      |
|             |                    |                                                                                                     |                                                                            |                                             |                                                                            |                            |                                                                            |                    |                                                                            |                      |                                                     |      |
| II          |                    |                                                                                                     |                                                                            |                                             | Jabłko 1szt.                                                               | 180g                       | Jabłko pieczone 1szt.                                                      | 180g               | Jogurt naturalny szt. *mleko/                                              | 150g                 |                                                     |      |
|             |                    |                                                                                                     |                                                                            |                                             |                                                                            |                            |                                                                            |                    |                                                                            |                      |                                                     |      |
| I           | OBIAD              |                                                                                                     | 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                                        | Kasza pęczak (g) 150g                                                      | 150g                       | Kasza pęczak (g) 150g                                                      | 150g               | Kopytka (g) 150g *gluten/                                                  | 150g                 | Kopytka (g) 150g *gluten/                           | 150g |
|             |                    |                                                                                                     | Tarte buraczki 150g                                                        | 150g                                        | Surówka z buraków z cebulką 150g                                           | 150g                       | Surówka z buraków z cebulką 150g                                           | 150g               | Marchewka gotowana rozdrobniona 150g                                       | 150g                 | Marchewka gotowana rozdrobniona 150g                | 150g |
|             |                    |                                                                                                     | Kompot                                                                     | 250g                                        | Kompot                                                                     | 250g                       | Kompot                                                                     | 250g               | Kompot                                                                     | 250g                 | Kompot                                              | 250g |
|             |                    |                                                                                                     |                                                                            |                                             |                                                                            |                            |                                                                            |                    |                                                                            |                      |                                                     |      |
|             |                    |                                                                                                     |                                                                            |                                             |                                                                            |                            |                                                                            |                    |                                                                            |                      |                                                     |      |
| Podleczunek |                    |                                                                                                     |                                                                            |                                             |                                                                            |                            |                                                                            |                    |                                                                            |                      |                                                     |      |
| I           | KOLACJA            |                                                                                                     | Bułka kajzerka 50g *gluten/                                                | 50g                                         | Bułka razowa 70g *gluten/                                                  | 70g                        | Bułka kajzerka 50g *gluten/                                                | 50g                | Bułka kajzerka 50g *gluten/                                                | 50g                  | Bułka kajzerka 50g *gluten/                         | 50g  |
|             |                    |                                                                                                     | Chleb pszenny 25g *gluten/                                                 | 25g                                         | Chleb razowy 30g *gluten/                                                  | 30g                        | Chleb pszenny 25g *gluten/                                                 | 25g                | Chleb pszenny 25g *gluten/                                                 | 25g                  | Chleb pszenny 25g *gluten/                          | 25g  |
|             |                    |                                                                                                     | 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, kurczakiem i pomidorem *jaja/*mleko/*gorczyca/ | 250g               | Salatka z kapustą pekińską, kurczakiem i pomidorem *jaja/*mleko/*gorczyca/ | 250g                 | Domowa wędlina wieprzowa 60g                        | 60g  |
|             |                    |                                                                                                     | masło 10g *mleko/                                                          | 10g                                         | Margaryna 10g                                                              | 10g                        | Margaryna 10g                                                              | 10g                | masło 10g *mleko/                                                          | 10g                  | Marchewka mini gotowana 50g                         | 50g  |
|             |                    |                                                                                                     | Herbata malinowa                                                           | 250g                                        | Herbata malinowa                                                           | 250g                       | Herbata malinowa                                                           | 250g               | Herbata malinowa                                                           | 250g                 | masło 10g *mleko/                                   | 10g  |
|             |                    |                                                                                                     |                                                                            |                                             |                                                                            |                            |                                                                            |                    |                                                                            |                      | Herbata malinowa                                    | 250g |
|             |                    |                                                                                                     |                                                                            |                                             |                                                                            |                            |                                                                            |                    |                                                                            |                      |                                                     |      |
|             |                    |                                                                                                     |                                                                            |                                             |                                                                            |                            |                                                                            |                    |                                                                            |                      |                                                     |      |
|             |                    |                                                                                                     |                                                                            |                                             |                                                                            |                            |                                                                            |                    |                                                                            |                      |                                                     |      |
|             |                    |                                                                                                     |                                                                            |                                             |                                                                            |                            |                                                                            |                    |                                                                            |                      |                                                     |      |
| II          |                    |                                                                                                     | Skyr smakowy szt. *mleko/                                                  | 140g                                        | Kanapka razowa z połówką miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/              | 80g                        | Kanapka pszenna z połówką miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/             | 80g                | Skyr smakowy szt. *mleko/                                                  | 140g                 | Skyr smakowy szt. *mleko/                           | 140g |
|             |                    |                                                                                                     |                                                                            |                                             |                                                                            |                            |                                                                            |                    |                                                                            |                      |                                                     |      |
| kcal        | Energia            | 2078,1                                                                                              | Energia                                                                    | 2107,1                                      | Energia                                                                    | 2166,7                     | Energia                                                                    | 2104               | Energia                                                                    | 2028                 |                                                     |      |
| g           | Białko             | 126,31                                                                                              | Białko                                                                     | 109,79                                      | Białko                                                                     | 113,99                     | Białko                                                                     | 131,06             | Białko                                                                     | 134,74               |                                                     |      |
| g           | Tłuszcz            | 75,272                                                                                              | Tłuszcz                                                                    | 77,06                                       | Tłuszcz                                                                    | 78,897                     | Tłuszcz                                                                    | 73,617             | Tłuszcz                                                                    | 66,363               |                                                     |      |
| g           | Kwasy Nasycone     | 23,854                                                                                              | Kwasy Nasycone                                                             | 13,982                                      | Kwasy Nasycone                                                             | 13,442                     | Kwasy Nasycone                                                             | 22,692             | Kwasy Nasycone                                                             | 29,377               |                                                     |      |
| g           | Węglowodany ogółem | 230,4                                                                                               | Węglowodany ogółem                                                         | 248,67                                      | Węglowodany ogółem                                                         | 259,38                     | Węglowodany ogółem                                                         | 229,3              | Węglowodany ogółem                                                         | 220,17               |                                                     |      |
| g           | W tym cukry        | 22,447                                                                                              | W tym cukry                                                                | 17,155                                      | W tym cukry                                                                | 13,126                     | W tym cukry                                                                | 27,662             | W tym cukry                                                                | 28,874               |                                                     |      |
| g           | Błonnik pokarmowy  | 24,214                                                                                              | Błonnik pokarmowy                                                          | 36,001                                      | Błonnik pokarmowy                                                          | 27,864                     | Błonnik pokarmowy                                                          | 28,687             | Błonnik pokarmowy                                                          | 27,75                |                                                     |      |
| mg          | Sód                | 1012,1                                                                                              | Sód                                                                        | 1512,3                                      | Sód                                                                        | 1469,2                     | Sód                                                                        | 1571,7             | Sód                                                                        | 1107                 |                                                     |      |

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

|              |                    | Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie                                                      |                                           |                                             |                                                                      |                            |                                                                       |                    |                                           |                      |                                           |      |
|--------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------|------|
|              |                    | DZIAŁ ŻYWIENIA                                                                                      |                                           |                                             |                                                                      |                            |                                                                       |                    |                                           |                      |                                           |      |
|              |                    | piątek 14 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                                        | Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/                                  | 150g                       | Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/                                   | 150g               | Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/ | 300g                 | Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/ | 300g |
|              |                    |                                                                                                     | Rogal pszenny 80g *gluten/                | 70g                                         | Bułka razowa 70g *gluten/                                            | 70g                        | Rogal pszenny 80g *gluten/                                            | 70g                | Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/     | 80g                  | Rogal pszenny 80g *gluten/                | 70g  |
|              |                    |                                                                                                     | Jajko gotowane 2 szt. *jaja/              | 140g                                        | Jajko gotowane 2 szt. *jaja/                                         | 140g                       | Pasta z białej jaj z jogurtem *jaja/*mleko/                           | 100g               | Pasta z jaj z jogurtem *jaja/*mleko/      | 100g                 | Pasta z jaj z jogurtem *jaja/*mleko/      | 100g |
|              |                    |                                                                                                     | Pomidorki koktajlowe 4 szt                | 40g                                         | Pomidorki koktajlowe 4 szt                                           | 40g                        | Pomidorki koktajlowe 4 szt                                            | 40g                | Pomidor pokrojony w kostkę 100g           | 100g                 | Marchewka mini gotowana 50g               | 50g  |
|              |                    |                                                                                                     | Rukola 20g                                | 20g                                         | Rukola 20g                                                           | 20g                        | Rukola 20g                                                            | 20g                | 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                       | Margaryna 10g                                                         | 10g                |                                           |                      |                                           |      |
|              |                    |                                                                                                     |                                           |                                             |                                                                      |                            |                                                                       |                    |                                           |                      |                                           |      |
|              |                    |                                                                                                     |                                           |                                             |                                                                      |                            |                                                                       |                    |                                           |                      |                                           |      |
|              | II                 |                                                                                                     |                                           |                                             | Jogurt naturalny szt. *mleko/                                        | 150g                       | Jogurt naturalny szt. *mleko/                                         | 150g               | Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/       | 150g                 |                                           |      |
|              |                    |                                                                                                     |                                           |                                             |                                                                      |                            |                                                                       |                    |                                           |                      |                                           |      |
| OBIAD        |                    |                                                                                                     | Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/   | 350g                                        | Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/                              | 350g                       | Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/                               | 350g               | Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/   | 350g                 | Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/   | 350g |
|              |                    |                                                                                                     | Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/         | 100g                                        | Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/                                    | 100g                       | Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/                                     | 100g               | Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/         | 100g                 | Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/         | 100g |
|              |                    |                                                                                                     | Ryż al dente 180g                         | 180g                                        | Ryż al dente 150g                                                    | 150g                       | Ryż al dente 150g                                                     | 150g               | Ryż al dente 180g                         | 180g                 | Ryż al dente 180g                         | 180g |
|              |                    |                                                                                                     | Marchewka na gęsto (g) 150g               | 150g                                        | Marchewka z groszkiem (g) 150g                                       | 150g                       | Marchewka na gęsto (g) 150g                                           | 150g               | Marchewka gotowana rozdrobniona 150g      | 150g                 | Marchewka na gęsto (g) 150g               | 150g |
|              |                    |                                                                                                     | Kompot                                    | 250g                                        | Kompot                                                               | 250g                       | Kompot                                                                | 250g               | Kompot                                    | 250g                 | Kompot                                    | 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 |
|              |                    |                                                                                                     | Twaróg 100g *mleko/                       | 100g                                        | Twaróg 100g *mleko/                                                  | 100g                       | Twaróg 100g *mleko/                                                   | 100g               | Twaróg 100g *mleko/                       | 100g                 | Twaróg 100g *mleko/                       | 100g |
|              |                    |                                                                                                     | Dżem 2 szt.                               | 50g                                         | Papryka 50g                                                          | 50g                        | Salata 30g                                                            | 30g                | Dżem 1 szt.                               | 25g                  | Dżem 1 szt.                               | 25g  |
|              |                    |                                                                                                     | Salata 30g                                | 30g                                         | Salata 30g                                                           | 30g                        | Pomidor 50g                                                           | 50g                | Dynia gotowana rozdrobniona 100g          | 100g                 | Dynia gotowana rozdrobniona 100g          | 100g |
|              |                    |                                                                                                     | Pomidor 50g                               | 50g                                         | Margaryna 10g                                                        | 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                 |                                                                                                     | Mus owocowy 1szt.                         | 100g                                        | Kanapka razowa z pasztetem 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/ | 80g                        | Kanapka pszenna z pasztetem 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/ | 80g                | Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/       | 100g                 | Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/       | 150g |
|              |                    |                                                                                                     |                                           |                                             |                                                                      |                            |                                                                       |                    |                                           |                      |                                           |      |
| kcal         | Energia            | 2080,8                                                                                              | Energia                                   | 2227,4                                      | Energia                                                              | 2287,5                     | Energia                                                               | 2324,1             | Energia                                   | 2339                 |                                           |      |
| g            | Białko             | 111,28                                                                                              | Białko                                    | 132,52                                      | Białko                                                               | 135,77                     | Białko                                                                | 132,13             | Białko                                    | 130,17               |                                           |      |
| g            | Tłuszcz            | 69,537                                                                                              | Tłuszcz                                   | 89,406                                      | Tłuszcz                                                              | 88,062                     | Tłuszcz                                                               | 86,077             | Tłuszcz                                   | 93,867               |                                           |      |
| g            | Kwasy Nasycone     | 18,901                                                                                              | Kwasy Nasycone                            | 17,396                                      | Kwasy Nasycone                                                       | 9,528                      | Kwasy Nasycone                                                        | 25,744             | Kwasy Nasycone                            | 24,104               |                                           |      |
| g            | Węglowodany ogółem | 254,26                                                                                              | Węglowodany ogółem                        | 219,2                                       | Węglowodany ogółem                                                   | 240,11                     | Węglowodany ogółem                                                    | 253,34             | Węglowodany ogółem                        | 242,32               |                                           |      |
| g            | W tym cukry        | 29,835                                                                                              | W tym cukry                               | 14,464                                      | W tym cukry                                                          | 13,361                     | W tym cukry                                                           | 33,126             | W tym cukry                               | 24,556               |                                           |      |
| g            | Błonnik pokarmowy  | 21,749                                                                                              | Błonnik pokarmowy                         | 29,956                                      | Błonnik pokarmowy                                                    | 19,529                     | Błonnik pokarmowy                                                     | 27,239             | Błonnik pokarmowy                         | 23,779               |                                           |      |
| mg           | Sód                | 1301,6                                                                                              | Sód                                       | 1702,2                                      | Sód                                                                  | 1759,6                     | Sód                                                                   | 1471,3             | Sód                                       | 1418                 |                                           |      |

**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 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 15 listopada 2025                                                                            |                                                               |                                                         |                                                               |                                                          |                                                               |                               |                                                               |                         |                                                               |      |
| DIETA        |                    | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) |                                                               | Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa             |                                                               | Dieta cukrzycowa wątrobowa                               |                                                               | Dieta rozdrobniona            |                                                               | Dieta ubogoresztkowa    |                                                               |      |
| I            | SNIAĐANIE          |                                                                                                     | Kasza jagłana na mleku (g) 300ml *mleko/                      | 300g                                                    | Jogurt naturalny szt. *mleko/                                 | 150g                                                     | Jogurt naturalny szt. *mleko/                                 | 150g                          | Kasza jagłana na mleku (g) 300ml *mleko/                      | 300g                    | Kasza jagłana 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 80g *gluten/                         | 80g                     | Chleb pszenny 75g *gluten/                                    | 75g  |
|              |                    |                                                                                                     | Schab pieczony 30g *mleko/                                    | 30g                                                     | Schab pieczony 30g *mleko/                                    | 30g                                                      | Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/                            | 115g                          | Pasta ze schabu pieczonego 30g *jaja/*mleko/*gorczyca/        | 30g                     | Domowa wędłina wieprzowa 60g                                  | 60g  |
|              |                    |                                                                                                     | Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/                            | 115g                                                    | Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/                            | 115g                                                     | Pomidor bez skóry 100g                                        | 100g                          | Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/                            | 115g                    | Dynia gotowana rozdrobniona 100g                              | 100g |
|              |                    |                                                                                                     | Pomidor 100g                                                  | 100g                                                    | Pomidor 50g                                                   | 50g                                                      | Margaryna 10g                                                 | 10g                           | Pomidor pokrojony w kostkę 100g                               | 100g                    | masło 10g *mleko/                                             | 10g  |
|              |                    |                                                                                                     | masło 10g *mleko/                                             | 10g                                                     | Ogórek kiszony 60g                                            | 60g                                                      | Herbata z cytryną                                             | 250g                          | masło 10g *mleko/                                             | 10g                     | Herbata z cytryną                                             | 250g |
|              |                    |                                                                                                     | Herbata z cytryną                                             | 250g                                                    | Margaryna 10g                                                 | 10g                                                      |                                                               |                               | Herbata z cytryną                                             | 250g                    |                                                               |      |
|              |                    |                                                                                                     |                                                               |                                                         | Herbata z cytryną                                             | 250g                                                     |                                                               |                               |                                                               |                         |                                                               |      |
|              |                    |                                                                                                     |                                                               |                                                         |                                                               |                                                          |                                                               |                               |                                                               |                         |                                                               |      |
|              |                    |                                                                                                     |                                                               |                                                         |                                                               |                                                          |                                                               |                               |                                                               |                         |                                                               |      |
| II           |                    |                                                                                                     |                                                               | Sok wielowarzywny 300ml                                 | 300g                                                          | Sok wielowarzywny 300ml                                  | 300g                                                          | Jogurt naturalny szt. *mleko/ | 150g                                                          |                         |                                                               |      |
|              |                    |                                                                                                     |                                                               |                                                         |                                                               |                                                          |                                                               |                               |                                                               |                         |                                                               |      |
| I            | OBIAD              |                                                                                                     | 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 |
|              |                    |                                                                                                     | Banan 1szt.                                                   | 120g                                                    | Jabłko 1szt.                                                  | 180g                                                     | Jabłko pieczone 1szt.                                         | 180g                          | Banan 1szt.                                                   | 120g                    | Banan 1szt.                                                   | 120g |
|              |                    |                                                                                                     |                                                               |                                                         |                                                               |                                                          |                                                               |                               |                                                               |                         |                                                               |      |
|              |                    |                                                                                                     |                                                               |                                                         |                                                               |                                                          |                                                               |                               |                                                               |                         |                                                               |      |
| Podwieczorek |                    |                                                                                                     |                                                               |                                                         |                                                               |                                                          |                                                               |                               |                                                               |                         |                                                               |      |
|              |                    |                                                                                                     |                                                               |                                                         |                                                               |                                                          |                                                               |                               |                                                               |                         |                                                               |      |
| I            | KOLACJA            |                                                                                                     | Chleb pszenny 100g *gluten/                                   | 100g                                                    | Chleb razowy 90g *gluten/                                     | 90g                                                      | Chleb pszenny 100g *gluten/                                   | 100g                          | Chleb pszenny bez skórki 100g *gluten/                        | 100g                    | Chleb pszenny 100g *gluten/                                   | 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                    | Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/                       | 100g |
|              |                    |                                                                                                     | Pomidor 50g                                                   | 50g                                                     | Pomidor 50g                                                   | 50g                                                      | Rukola 20g                                                    | 20g                           | Marchewka gotowana rozdrobniona 100g                          | 100g                    | Marchewka gotowana rozdrobniona 100g                          | 100g |
|              |                    |                                                                                                     | Rukola 20g                                                    | 20g                                                     | Rukola 20g                                                    | 20g                                                      | Pomidor 50g                                                   | 50g                           | masło 10g *mleko/                                             | 10g                     | masło 10g *mleko/                                             | 10g  |
|              |                    |                                                                                                     | masło 10g *mleko/                                             | 10g                                                     | Margaryna 10g                                                 | 10g                                                      | Margaryna 10g                                                 | 10g                           | Herbata rumiankowa                                            | 250g                    | Herbata rumiankowa                                            | 250g |
|              |                    |                                                                                                     | Herbata rumiankowa                                            | 250g                                                    | Herbata rumiankowa                                            | 250g                                                     | Herbata rumiankowa                                            | 250g                          |                                                               |                         |                                                               |      |
|              |                    |                                                                                                     |                                                               |                                                         |                                                               |                                                          |                                                               |                               |                                                               |                         |                                                               |      |
|              |                    |                                                                                                     |                                                               |                                                         |                                                               |                                                          |                                                               |                               |                                                               |                         |                                                               |      |
| II           |                    | Sok wielowarzywny 300ml                                                                             | 300g                                                          | Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/ | 100g                                                          | Kanapka pszenna z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/ | 100g                                                          | Sok wielowarzywny 300ml       | 300g                                                          | Sok wielowarzywny 300ml | 300g                                                          |      |
|              |                    |                                                                                                     |                                                               |                                                         |                                                               |                                                          |                                                               |                               |                                                               |                         |                                                               |      |
| kcal         | Energia            | 2345,6                                                                                              | Energia                                                       | 2481                                                    | Energia                                                       | 2443,1                                                   | Energia                                                       | 2501,3                        | Energia                                                       | 2072                    |                                                               |      |
| g            | Białko             | 113,34                                                                                              | Białko                                                        | 116,95                                                  | Białko                                                        | 111,33                                                   | Białko                                                        | 120,14                        | Białko                                                        | 119,94                  |                                                               |      |
| g            | Tłuszcz            | 76,065                                                                                              | Tłuszcz                                                       | 87,53                                                   | Tłuszcz                                                       | 84,275                                                   | Tłuszcz                                                       | 81,56                         | Tłuszcz                                                       | 58,18                   |                                                               |      |
| g            | Kwasy Nasycone     | 22,833                                                                                              | Kwasy Nasycone                                                | 11,218                                                  | Kwasy Nasycone                                                | 10,138                                                   | Kwasy Nasycone                                                | 22,838                        | Kwasy Nasycone                                                | 20,941                  |                                                               |      |
| g            | Węglowodany ogółem | 272,19                                                                                              | Węglowodany ogółem                                            | 267,88                                                  | Węglowodany ogółem                                            | 280,22                                                   | Węglowodany ogółem                                            | 289,69                        | Węglowodany ogółem                                            | 261,47                  |                                                               |      |
| g            | W tym cukry        | 31,877                                                                                              | W tym cukry                                                   | 26,452                                                  | W tym cukry                                                   | 24,147                                                   | W tym cukry                                                   | 39,023                        | W tym cukry                                                   | 41,508                  |                                                               |      |
| g            | Blonnik pokarmowy  | 32,113                                                                                              | Blonnik pokarmowy                                             | 45,108                                                  | Blonnik pokarmowy                                             | 34,903                                                   | Blonnik pokarmowy                                             | 35,396                        | Blonnik pokarmowy                                             | 32                      |                                                               |      |
| mg           | Sód                | 1104,6                                                                                              | Sód                                                           | 1650,1                                                  | Sód                                                           | 1593,2                                                   | Sód                                                           | 1333,6                        | Sód                                                           | 1228                    |                                                               |      |

**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. tulin  
 (\*) 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                                                                                      |                                                |                                                                       |                                                              |                                                                       |                                       |                                                                       |                                                          |                                                                       |                                                |                                               |
|              |                    | niedziela 16 listopada 2025                                                                         |                                                |                                                                       |                                                              |                                                                       |                                       |                                                                       |                                                          |                                                                       |                                                |                                               |
| DIETA        |                    | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) |                                                | Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa                           |                                                              | Dieta cukrzycowa wątrobowa                                            |                                       | Dieta rozdrobniona                                                    |                                                          | Dieta ubogoresztkowa                                                  |                                                |                                               |
| I            | SNIADANIE          |                                                                                                     | Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/ | 300g                                                                  | Serek wiejski 1 szt.                                         | 200g                                                                  | Serek wiejski 1 szt.                  | 200g                                                                  | Serek wiejski 1 szt.                                     | 200g                                                                  | 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                                           |
|              |                    |                                                                                                     | Pieczeń z indykiem 60g *gluten/                | 60g                                                                   | Pieczeń z indykiem 60g *gluten/                              | 60g                                                                   | Pieczeń z indykiem 60g *gluten/       | 60g                                                                   | Pasta z pieczeni z indyka 60g *gluten/*jaja/*gorczyca/   | 60g                                                                   | Domowa wędlina z kurczaka 60g                  | 60g                                           |
|              |                    |                                                                                                     | Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/             | 17g                                                                   | Papryka 50g                                                  | 50g                                                                   | Pomidor bez skóry 100g                | 100g                                                                  | Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/                       | 17g                                                                   | Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/             | 17g                                           |
|              |                    |                                                                                                     | Pomidor bez skóry 100g                         | 100g                                                                  | Pomidor 50g                                                  | 50g                                                                   | Margaryna 10g                         | 10g                                                                   | Pomidor pokrojony w kostkę 100g                          | 100g                                                                  | Dynia gotowana rozdrobniona 100g               | 100g                                          |
|              |                    |                                                                                                     | masło 10g *mleko/                              | 10g                                                                   | Margaryna 10g                                                | 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                                                                  | Herbata z cytryną                              | 250g                                          |
|              |                    |                                                                                                     |                                                |                                                                       |                                                              |                                                                       |                                       |                                                                       |                                                          |                                                                       |                                                |                                               |
|              |                    |                                                                                                     |                                                |                                                                       |                                                              |                                                                       |                                       |                                                                       |                                                          |                                                                       |                                                |                                               |
|              |                    |                                                                                                     |                                                |                                                                       |                                                              |                                                                       |                                       |                                                                       |                                                          |                                                                       |                                                |                                               |
| II           |                    |                                                                                                     |                                                |                                                                       | Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/            | 80g                                                                   |                                       |                                                                       | Kisiel 250ml                                             | 250g                                                                  |                                                |                                               |
|              |                    |                                                                                                     |                                                |                                                                       |                                                              |                                                                       |                                       |                                                                       |                                                          |                                                                       |                                                |                                               |
|              |                    |                                                                                                     |                                                |                                                                       |                                                              |                                                                       |                                       |                                                                       |                                                          |                                                                       |                                                |                                               |
| OBIAD        |                    | Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/                               | 350g                                           | Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/ | 350g                                                         | Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/ | 350g                                  | Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/ | 350g                                                     | Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/ | 350g                                           |                                               |
|              |                    | 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 150g                                                                             | 150g                                           | Ziemniaki gotowane 150g                                               | 150g                                                         | Ziemniaki gotowane 150g                                               | 150g                                  | Ziemniaki gotowane puree 180g                                         | 180g                                                     | Ziemniaki gotowane 180g                                               | 180g                                           |                                               |
|              |                    | Gotowane warzywa 150g *seler/                                                                       | 150g                                           | Gotowane warzywa 150g *seler/                                         | 150g                                                         | Gotowane warzywa 150g *seler/                                         | 150g                                  | Gotowane warzywa 150g *seler/                                         | 150g                                                     | Gotowane warzywa 150g *seler/                                         | 150g                                           |                                               |
|              |                    | Kompot 250ml                                                                                        | 250g                                           | Kompot 250ml                                                          | 250g                                                         | Kompot 250ml                                                          | 250g                                  | Kompot 250ml                                                          | 250g                                                     | Kompot 250ml                                                          | 250g                                           |                                               |
|              |                    |                                                                                                     |                                                |                                                                       |                                                              |                                                                       |                                       |                                                                       |                                                          |                                                                       |                                                |                                               |
|              |                    |                                                                                                     |                                                |                                                                       |                                                              |                                                                       |                                       |                                                                       |                                                          |                                                                       |                                                |                                               |
| Podwieczorek |                    |                                                                                                     |                                                |                                                                       |                                                              |                                                                       |                                       |                                                                       |                                                          |                                                                       |                                                |                                               |
|              |                    |                                                                                                     |                                                |                                                                       |                                                              |                                                                       |                                       |                                                                       |                                                          |                                                                       |                                                |                                               |
| II           | KOLACJA            |                                                                                                     | 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                                                                   | Kielbaski śniadaniowe (g) 2 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/ | 100g                                                                  | Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/ | 90g                                                                   | Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/ | 100g                                                                  | Domowa wędlina z indyka 60g                    | 60g                                           |
|              |                    |                                                                                                     | Ketchup 1 szt.                                 | 1g                                                                    | Ketchup 1 szt.                                               | 1g                                                                    | Ketchup 1 szt.                        | 1g                                                                    | Marchewka gotowana rozdrobniona 100g                     | 100g                                                                  | Marchewka gotowana rozdrobniona 100g           | 100g                                          |
|              |                    |                                                                                                     | Pomidor 50g                                    | 50g                                                                   | Pomidor 50g                                                  | 50g                                                                   | Pomidor bez skóry 50g                 | 50g                                                                   | masło 10g *mleko/                                        | 10g                                                                   | masło 10g *mleko/                              | 10g                                           |
|              |                    |                                                                                                     | Salata 30g                                     | 30g                                                                   | Salata 30g                                                   | 30g                                                                   | Salata 30g                            | 30g                                                                   | Herbata owocowa                                          | 250g                                                                  | Herbata owocowa                                | 250g                                          |
|              |                    |                                                                                                     | masło 10g *mleko/                              | 10g                                                                   | Margaryna 10g                                                | 10g                                                                   | Margaryna 10g                         | 10g                                                                   |                                                          |                                                                       |                                                |                                               |
|              |                    |                                                                                                     | Herbata owocowa                                | 250g                                                                  | Herbata owocowa                                              | 250g                                                                  | Herbata owocowa                       | 250g                                                                  |                                                          |                                                                       |                                                |                                               |
|              |                    |                                                                                                     |                                                |                                                                       |                                                              |                                                                       |                                       |                                                                       |                                                          |                                                                       |                                                |                                               |
|              |                    |                                                                                                     |                                                |                                                                       |                                                              |                                                                       |                                       |                                                                       |                                                          |                                                                       |                                                |                                               |
|              |                    | II                                                                                                  |                                                | Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/                         | 150g                                                         | Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/                         | 80g                                   | Kanapka pszenna z serem 1 szt. *gluten/*mleko/                        | 80g                                                      | Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/                         | 150g                                           | Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/ |
|              |                    |                                                                                                     |                                                |                                                                       |                                                              |                                                                       |                                       |                                                                       |                                                          |                                                                       |                                                |                                               |
| kcal         | Energia            | 2258,7                                                                                              | Energia                                        | 2521,8                                                                | Energia                                                      | 2244,8                                                                | Energia                               | 2357,6                                                                | Energia                                                  | 2158                                                                  |                                                |                                               |
| g            | Białko             | 107,2                                                                                               | Białko                                         | 127,42                                                                | Białko                                                       | 116,64                                                                | Białko                                | 125,8                                                                 | Białko                                                   | 125,78                                                                |                                                |                                               |
| g            | Tłuszcz            | 106,03                                                                                              | Tłuszcz                                        | 116                                                                   | Tłuszcz                                                      | 105,87                                                                | Tłuszcz                               | 111,3                                                                 | Tłuszcz                                                  | 83,242                                                                |                                                |                                               |
| g            | Kwasy Nasycone     | 35,513                                                                                              | Kwasy Nasycone                                 | 26,987                                                                | Kwasy Nasycone                                               | 23,442                                                                | Kwasy Nasycone                        | 29,368                                                                | Kwasy Nasycone                                           | 26,341                                                                |                                                |                                               |
| g            | Węglowodany ogółem | 220,44                                                                                              | Węglowodany ogółem                             | 230,82                                                                | Węglowodany ogółem                                           | 207,04                                                                | Węglowodany ogółem                    | 211,88                                                                | Węglowodany ogółem                                       | 223,77                                                                |                                                |                                               |
| g            | W tym cukry        | 34,96                                                                                               | W tym cukry                                    | 20                                                                    | W tym cukry                                                  | 17,449                                                                | W tym cukry                           | 51,436                                                                | W tym cukry                                              | 43,906                                                                |                                                |                                               |
| g            | Błonnik pokarmowy  | 20,703                                                                                              | Błonnik pokarmowy                              | 37,718                                                                | Błonnik pokarmowy                                            | 21,243                                                                | Błonnik pokarmowy                     | 21,464                                                                | Błonnik pokarmowy                                        | 25,859                                                                |                                                |                                               |
| mg           | Sód                | 1526,9                                                                                              | Sód                                            | 2474,9                                                                | Sód                                                          | 1850,7                                                                | Sód                                   | 1322,1                                                                | Sód                                                      | 1592                                                                  |                                                |                                               |

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzechy 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 Żywnia.  
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko