Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
poniedziałek 22 grudnia 2025

DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
ŚNIADANIE	I	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku roślinnym 300ml *gluten/*jaja/	300g	Zupa warzywna z zacierką 300ml *gluten/*jaja/*seler/	300g	Zupa warzywna z zacierką 300ml *gluten/*jaja/*seler/	300g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Wędlina wegańska 90g	90g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g
		Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
	II										
OBIAD		Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (w) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (w) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml *seler/	350g
		Pulpet wieprzowy b/g 100g *jaja/	100g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Pulpet wieprzowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy 100g *gluten/*jaja/	100g
		Sos koperkowy BG 80g *mleko/*seler/	80g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Sos koperkowy BM 80g *gluten/*seler/	80g	Sos koperkowy BM 80g *gluten/*seler/	80g
		Ryż al dente 180g	180g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g
		Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Kompot	250g	Kompot	250g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g
		Kompot	250g					Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek		Kisiel 250ml	250g					Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g
		Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
	II	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

kcal	Energia	1973,7	Energia	2252,4	Energia	2366,2	Energia	2082,4	Energia	2086,8
g	Białko	129,83	Białko	86,429	Białko	62,029	Białko	110,15	Białko	110,23
g	Tłuszcz	74,757	Tłuszcz	80,095	Tłuszcz	74,135	Tłuszcz	51,143	Tłuszcz	51,543
g	Kwasy Nasycone	19,503	Kwasy Nasycone	23,996	Kwasy Nasycone	22,156	Kwasy Nasycone	8,783	Kwasy Nasycone	20,183
g	Węglowodany ogółem	235,88	Węglowodany ogółem	301,15	Węglowodany ogółem	326,65	Węglowodany ogółem	294,67	Węglowodany ogółem	294,79
g	W tym cukry	31,069	W tym cukry	21,453	W tym cukry	41,174	W tym cukry	39,089	W tym cukry	39,229
g	Błonnik pokarmowy	20,511	Błonnik pokarmowy	38,586	Błonnik pokarmowy	41,486	Błonnik pokarmowy	34,946	Błonnik pokarmowy	34,946
mg	Sód	571,02	Sód	1196,6	Sód	1153,2	Sód	1447,8	Sód	1423,6

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
wtorek 23 grudnia 2025

DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
ŚNIADANIE	I	Kefir szt. *mleko/	200g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Zupa warzywna z kaszą manną 300ml *gluten/*seler/	300g	Zupa warzywna z kaszą manną 300ml *gluten/*seler/	300g	Zupa warzywna z kaszą manną 300ml *gluten/*seler/	300g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	60g	Wędlina wegańska 90g	90g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	60g
		Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	masło 10g *mleko/	10g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	60g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g
		Ketchup 1 szt.	1g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
		masło 10g *mleko/	10g			Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
	II										
OBIAD		Zupa ryżowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g
		Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzo *seler/	250g	Sos bolognese wegetariański 250g *soja/*seler/	250g	Sos bolognese wegetariański 250g *soja/*seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzo *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzo *seler/	250g
		Makaron bezglutenowy 180g	180g	Makaron pełnoziarnisty 150g *gluten/+soja/	150g	Makaron pszenny 180g *gluten/+soja/	180g	Makaron pszenny 180g *gluten/+soja/	180g	Makaron pszenny 180g *gluten/+soja/	180g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek											
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Wędlina wegańska 90g	90g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata owocowa	250g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata owocowa	250g
	II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

kcal	Energia	2059,1	Energia	1988,1	Energia	2389,8	Energia	2211,4	Energia	2215,8
g	Białko	92,407	Białko	82,702	Białko	79,172	Białko	98,038	Białko	98,118
g	Tłuszcz	90,658	Tłuszcz	57,336	Tłuszcz	81,906	Tłuszcz	78,537	Tłuszcz	78,937
g	Kwasy Nasycone	28,928	Kwasy Nasycone	31,758	Kwasy Nasycone	34,378	Kwasy Nasycone	16,193	Kwasy Nasycone	27,593
g	Węglowodany ogółem	216,68	Węglowodany ogółem	259,03	Węglowodany ogółem	307,66	Węglowodany ogółem	277,08	Węglowodany ogółem	277,2
g	W tym cukry	31,629	W tym cukry	25,255	W tym cukry	29,215	W tym cukry	26,249	W tym cukry	26,389
g	Błonnik pokarmowy	22,663	Błonnik pokarmowy	35,514	Błonnik pokarmowy	39,964	Błonnik pokarmowy	33,832	Błonnik pokarmowy	33,832
mg	Sód	796,02	Sód	1325,1	Sód	1430,2	Sód	1603,1	Sód	1578,9

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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
środa 24 grudnia 2025

DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
ŚNIADANIE	I	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Pasta z jaj ze szczypiorkiem *jaja/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj ze szczypiorkiem *jaja/*gorczyca/	100g	Wędlina wegańska 90g	90g	Pasta z jaj ze szczypiorkiem *jaja/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj ze szczypiorkiem *jaja/*gorczyca/	100g
		Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
	II										
OBIAD		Rosół z makaronem BEZGLUTENOWYM 350ml *seler/	350g	Barszcz czerwony z uszkami 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony z uszkami b/m 350ml *seler/	350g	Barszcz czerwony z uszkami b/m 350ml *seler/	350g	Barszcz czerwony z uszkami b/m 350ml *seler/	350g
		Ryba duszona 100g w sosie po grecku b/g 150g *ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Pulpety wegetariańskie 100g *soja/	100g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
		Kanapka bezglutenowa z dżemem 1 szt. *soja/+ziarna_sezamu/	80g								
Podwieczorek											
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 25g + 30g razowy *gluten/	60g	Chleb pszenny 25g + 30g razowy *gluten/	60g	Chleb pszenny 25g + 30g razowy *gluten/	60g	Chleb pszenny 25g + 30g razowy *gluten/	60g
		Pasta z makreli *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pierogi z kapustą i grzybami 4 szt. *gluten/	100g	Pierogi z kapustą i grzybami 4 szt. *gluten/	100g	Pierogi z kapustą i grzybami 4 szt. *gluten/	100g	Pierogi z kapustą i grzybami 4 szt. *gluten/	100g
		Śledź w oleju 100g *ryby/	100g	Śledź w oleju 100g *ryby/	100g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Śledź w oleju 100g *ryby/	100g	Śledź w oleju 100g *ryby/	100g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g
	II	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

kcal	Energia	2517,37	Energia	2275,33	Energia	1983,38	Energia	2243,27	Energia	2247,7
g	Białko	120,874	Białko	104,896	Białko	68,7785	Białko	97,7189	Białko	97,799
g	Tłuszcz	120,871	Tłuszcz	100,932	Tłuszcz	73,6415	Tłuszcz	100,347	Tłuszcz	100,75
g	Kwasy Nasycone	21,2205	Kwasy Nasycone	21,858	Kwasy Nasycone	29,6355	Kwasy Nasycone	6,2755	Kwasy Nasycone	17,675
g	Węglowodany ogółem	238,779	Węglowodany ogółem	238	Węglowodany ogółem	241,206	Węglowodany ogółem	239,756	Węglowodany ogółem	239,88
g	W tym cukry	29,2758	W tym cukry	19,0268	W tym cukry	25,8985	W tym cukry	24,6768	W tym cukry	24,817
g	Błonnik pokarmowy	25,7811	Błonnik pokarmowy	27,0162	Błonnik pokarmowy	40,3061	Błonnik pokarmowy	31,2162	Błonnik pokarmowy	31,216
mg	Sód	2266,09	Sód	1840,88	Sód	980,837	Sód	1920	Sód	1895,8

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

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

W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. 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 25 grudnia 2025

DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
ŚNIADANIE	I	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Musli na mleku roślinnym *gluten/+orzechy/	300g	Musli na mleku roślinnym *gluten/+orzechy/	300g	Musli na mleku roślinnym *gluten/+orzechy/	300g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Sałatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Sałatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Sałatka jarzynowa wegańska 200g	200g	Sałatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Sałatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g
		Szynka wiejska 30g *soja/	30g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Szynka wiejska 30g *soja/	30g	Szynka wiejska 30g *soja/	30g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
				Ketchup 1 szt.	1g						
	II										
OBIAD		Rosół z makaronem BEZGLUTENOWYM 350ml *seler/	350g	Rosół z makaronem 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Rosół z makaronem 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g
		Kotlet pożarski pieczony b/m b/g 100g *jaja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet pożarski pieczony b/m b/g 100g *jaja/	100g	Kotlet pożarski pieczony b/m b/g 100g *jaja/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
				Świąteczny wypiek	200g	Świąteczny wypiek	200g	Świąteczny wypiek	200g	Świąteczny wypiek	200g
Podwieczorek											
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Kiełbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Kiełbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g	Kiełbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g
		Ketchup 1 szt.	1g	Papryka 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
		Papryka 50g	50g	Sałata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata miętowa	250g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata miętowa	250g			Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g
	II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

kcal	Energia	2376	Energia	2760,89	Energia	2742,1	Energia	2683,52	Energia	2687,9
g	Białko	88,626	Białko	85,093	Białko	77,107	Białko	99,841	Białko	99,921
g	Tłuszcz	113,369	Tłuszcz	128,035	Tłuszcz	118,142	Tłuszcz	118,259	Tłuszcz	118,66
g	Kwasy Nasycone	28,0285	Kwasy Nasycone	58,358	Kwasy Nasycone	43,383	Kwasy Nasycone	16,246	Kwasy Nasycone	27,646
g	Węglowodany ogółem	244,949	Węglowodany ogółem	392,761	Węglowodany ogółem	420,363	Węglowodany ogółem	386,429	Węglowodany ogółem	386,55
g	W tym cukry	19,5735	W tym cukry	82,7665	W tym cukry	102,729	W tym cukry	94,0085	W tym cukry	94,148
g	Błonnik pokarmowy	23,856	Błonnik pokarmowy	42,547	Błonnik pokarmowy	51,033	Błonnik pokarmowy	34,711	Błonnik pokarmowy	34,711
mg	Sód	363,927	Sód	1681,27	Sód	1640,08	Sód	1610	Sód	1585,8

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

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

W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. 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 26 grudnia 2025

DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
ŚNIADANIE	I	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Musli na mleku *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Musli na mleku roślinnym *gluten/+orzechy/	300g	Musli na mleku roślinnym *gluten/+orzechy/	300g	Musli na mleku roślinnym *gluten/+orzechy/	300g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Szynka zapiekana na maśle 60g *gluten/	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		Pomidor 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Ogórek 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
	II										
OBIAD		Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek b/s 350ml *seler/	350g	Zupa żurek b/s 350ml *seler/	350g	Zupa żurek b/m 350ml *seler/	350g	Zupa żurek b/m 350ml *seler/	350g
		Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g
		Marchewka na gęsto 150g	150g	Marchewka na gęsto 150g	150g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż (dr)180g	180g	Marchewka mini gotowana 150g	150g
		Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Marchewka na gęsto 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Ryż al dente 180g	180g
		Jabłko 1szt.	180g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
		Kompot	250g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g
Podwieczorek											
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

kcal	Energia	2231,09	Energia	2257,63	Energia	2215,23	Energia	2193	Energia	2224,4
g	Białko	106,108	Białko	60,351	Białko	53,651	Białko	109,353	Białko	109,43
g	Tłuszcz	97,1195	Tłuszcz	94,7045	Tłuszcz	88,3445	Tłuszcz	64,0395	Tłuszcz	67,439
g	Kwasy Nasycone	25,743	Kwasy Nasycone	58,008	Kwasy Nasycone	42,868	Kwasy Nasycone	8,543	Kwasy Nasycone	19,943
g	Węglowodany ogółem	232,101	Węglowodany ogółem	286,17	Węglowodany ogółem	295,27	Węglowodany ogółem	294,397	Węglowodany ogółem	294,52
g	W tym cukry	32,1725	W tym cukry	36,2525	W tym cukry	46,3325	W tym cukry	45,3575	W tym cukry	45,498
g	Błonnik pokarmowy	23,268	Błonnik pokarmowy	34,608	Błonnik pokarmowy	36,608	Błonnik pokarmowy	33,803	Błonnik pokarmowy	33,803
mg	Sód	408,656	Sód	829,701	Sód	852,101	Sód	1500,24	Sód	1476

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
sobota 27 grudnia 2025

DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
ŚNIADANIE	I	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku roślinnym 300ml	300g	Zupa warzywna z kaszą jaglaną 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z kaszą jaglaną 300ml *seler/	300g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Schab pieczony 60g *mleko/	60g	Schab pieczony 60g *mleko/	60g
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g	Masło bez laktozy 10g	10g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g
	II										
OBIAD		Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g
		Gulasz drobiowy duszony b/m b/g 300g *seler/	300g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Gulasz drobiowy duszony b/m b/g 300g *seler/	300g	Gulasz drobiowy duszony b/m b/g 300g *seler/	300g
		Kasza gryczana 180g	180g	Kasza gryczana 180g	180g	Kasza gryczana 180g	180g	Kasza gryczana 180g	180g	Kasza gryczana 180g	180g
		Kompot	250g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Kompot	250g	Kompot	250g
				Kompot	250g	Kompot	250g				
Podwieczorek											
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Kiełbasa żywiecka 60g	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Kiełbasa żywiecka 60g	60g	Kiełbasa żywiecka 60g	60g
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
	II	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

kcal	Energia	1907,9	Energia	2316,1	Energia	2306,2	Energia	1957,5	Energia	1961,9
g	Białko	112,39	Białko	74,506	Białko	69,208	Białko	107,93	Białko	108,01
g	Tłuszcz	61,561	Tłuszcz	87,761	Tłuszcz	92,491	Tłuszcz	53,526	Tłuszcz	53,926
g	Kwasy Nasycone	22,293	Kwasy Nasycone	52,163	Kwasy Nasycone	24,618	Kwasy Nasycone	9,013	Kwasy Nasycone	20,413
g	Węglowodany ogółem	233,66	Węglowodany ogółem	303,37	Węglowodany ogółem	293,72	Węglowodany ogółem	269,79	Węglowodany ogółem	269,91
g	W tym cukry	26,759	W tym cukry	23,254	W tym cukry	33,142	W tym cukry	25,454	W tym cukry	25,594
g	Błonnik pokarmowy	28,574	Błonnik pokarmowy	37,709	Błonnik pokarmowy	41,969	Błonnik pokarmowy	37,889	Błonnik pokarmowy	37,889
mg	Sód	371,24	Sód	1086,2	Sód	1119,9	Sód	1388,3	Sód	1364,1

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
niedziela 28 grudnia 2025

DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
ŚNIADANIE	I	Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki kukurydziane na mleku bez laktozy 300ml *mleko/	300g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
		Twaróg 50g *mleko/	100g	Twaróg 50g *mleko/	100g	Wędlina wegańska 90g	90g	Pomidor 50g	50g	Twaróg bez lazktozy 50g *mleko/	100g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 50g	50g
		Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Margaryna 10g	10g	Ogórek kiszony 60g	60g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g
	II										
OBIAD		Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (w) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (w) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem b/m 350ml *seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem b/m 350ml *seler/	350g
		Roladka drobiowa z sosem szpinakowym 150g *jaja/*mleko/	150g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Roladka drobiowa ze szpinakiem pieczona 100g *jaja/	100g	Roladka drobiowa ze szpinakiem pieczona 100g *jaja/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
		Jabłko 1szt.	180g								
Podwieczorek											
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

kcal	Energia	1822,5	Energia	1885,6	Energia	2350,4	Energia	1788	Energia	1794,8
g	Białko	108,29	Białko	77,736	Białko	57,011	Białko	99,84	Białko	105,92
g	Tłuszcz	68,923	Tłuszcz	68,934	Tłuszcz	100,43	Tłuszcz	57,107	Tłuszcz	58,467
g	Kwasy Nasycone	17,617	Kwasy Nasycone	22,051	Kwasy Nasycone	22,336	Kwasy Nasycone	5,1315	Kwasy Nasycone	18,451
g	Węglowodany ogółem	196,35	Węglowodany ogółem	238,15	Węglowodany ogółem	272,9	Węglowodany ogółem	219,99	Węglowodany ogółem	213,15
g	W tym cukry	27,897	W tym cukry	22,988	W tym cukry	36,295	W tym cukry	31,149	W tym cukry	32,009
g	Błonnik pokarmowy	20,92	Błonnik pokarmowy	27,368	Błonnik pokarmowy	36,164	Błonnik pokarmowy	23,59	Błonnik pokarmowy	22,39
mg	Sód	805,58	Sód	1516,8	Sód	1298,6	Sód	1680,9	Sód	1656,7

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin
(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
W uzasadnionych przypadkach 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