

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
poniedziałek 15 grudnia 2025											
DIETA		Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa	
SNIADANIE	I	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g
		Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
		Ogórek 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g								
	II							Skyr 1 szt. *mleko/	140g	Skyr 1 szt. *mleko/	140g
OBIAD		Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g
	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	
	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	
	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	
	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
Podwieczorek							Kanapka razowa z pastą jajeczną 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g			
KOLACJA	I	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/*soja/*mleko/	350g	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/*soja/*mleko/	350g	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/*soja/*mleko/	350g	Makaron pełnoziarnisty z truskawkami i twarogiem *gluten/*soja/*mleko/	350g	Makaron pełnoziarnisty z truskawkami i twarogiem *gluten/*soja/*mleko/	350g
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g
	II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa z poledwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka razowa z poledwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g
kcal	Energia	2106.2	Energia	2070.4	Energia	2069.2	Energia	2172.5	Energia	1852.8	
g	Białko	123.44	Białko	122.97	Białko	122.93	Białko	149.71	Białko	139.06	
g	Tłuszcz	49.761	Tłuszcz	49.696	Tłuszcz	49.496	Tłuszcz	77.516	Tłuszcz	63.716	
g	Kwasy Nasycone	13.211	Kwasy Nasycone	13.275	Kwasy Nasycone	8.275	Kwasy Nasycone	14.641	Kwasy Nasycone	12.931	
g	Węglowodany ogółem	281.69	Węglowodany ogółem	274.79	Węglowodany ogółem	274.76	Węglowodany ogółem	245.84	Węglowodany ogółem	210.28	
g	W tym cukry	55.116	W tym cukry	54.731	W tym cukry	54.731	W tym cukry	27.126	W tym cukry	25.876	
g	Błonnik pokarmowy	36.813	Błonnik pokarmowy	34.678	Błonnik pokarmowy	34.678	Błonnik pokarmowy	36.523	Błonnik pokarmowy	31.193	
mg	Sód	1222.5	Sód	1143.7	Sód	1154.9	Sód	1861.8	Sód	1431.8	

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 Żywnia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

wtorek 16 grudnia 2025

kcal	Energia	2225,9	Energia	2038,7	Energia	2036,3	Energia	2522,8	Energia	2260,6
g	Białko	91,458	Białko	92,231	Białko	92,151	Białko	136,49	Białko	128
g	Tłuszcz	88,413	Tłuszcz	79,147	Tłuszcz	78,747	Tłuszcz	111,08	Tłuszcz	102,47
g	Kwasy Nasycone	38,566	Kwasy Nasycone	37,731	Kwasy Nasycone	27,731	Kwasy Nasycone	41,504	Kwasy Nasycone	36,445
g	Węglowodany ogółem	265,21	Węglowodany ogółem	240,52	Węglowodany ogółem	240,46	Węglowodany ogółem	277,98	Węglowodany ogółem	242,93
g	W tym cukry	32,177	W tym cukry	34,393	W tym cukry	34,393	W tym cukry	26,981	W tym cukry	25,901
g	Blonnik pokarmowy	26,942	Blonnik pokarmowy	23,807	Blonnik pokarmowy	23,807	Blonnik pokarmowy	38,636	Blonnik pokarmowy	33,316
mg	Sód	2136,2	Sód	2063,9	Sód	2086,3	Sód	2896,7	Sód	2441,7

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

środa 17 grudnia 2025

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie														
DZIAŁ ŻYWIENIA														
czwartek 18 grudnia 2025														
DIETA		Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa			Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna			Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)			Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa	
I	SNIADANIE		Ryż na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g		
			Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g		
			Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g		
			Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g		
			Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Margaryna 10g	10g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g		
			Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g		
			masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
			Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
II								Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g			
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	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kasza pęczak (g) 150g	150g	Kasza pęczak (g) 150g	150g			
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g			
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g			
Podwieczorek								Skyr smakowy szt. *mleko/	140g					
KOLACJA	I		Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g		
			Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g		
			Salatka z kapusty pekińskiej z fasolką edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*seler/*gorczyca/	250g	Salatka z kapusty pekińskiej z kurczakiem i pomidorem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Salatka z kapusty pekińskiej z kurczakiem i pomidorem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Salatka z kapusty pekińskiej z fasolką edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*seler/*gorczyca/	250g	Salatka z kapusty pekińskiej z fasolką edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*seler/*gorczyca/	250g		
			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
			Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g		
	II		Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Kanapka razowa z polewą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka razowa z polewą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g		
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														
kcal	Energia	2294	Energia	2166,4	Energia	2075,7	Energia	2193,5	Energia	2109,5				
g	Białko	127,6	Białko	126,15	Białko	126,23	Białko	125,27	Białko	109,87				
g	Tłuszcz	81,11	Tłuszcz	79,427	Tłuszcz	74,873	Tłuszcz	77,459	Tłuszcz	77,459				
g	Kwasy Nasycone	24,284	Kwasy Nasycone	24,164	Kwasy Nasycone	13,854	Kwasy Nasycone	23,982	Kwasy Nasycone	23,982				
g	Węglowodany ogółem	267,68	Węglowodany ogółem	240,51	Węglowodany ogółem	230,34	Węglowodany ogółem	254,33	Węglowodany ogółem	248,73				
g	W tym cukry	20,175	W tym cukry	14,531	W tym cukry	22,447	W tym cukry	22,475	W tym cukry	17,155				
g	Błonnik pokarmowy	30,924	Błonnik pokarmowy	23,468	Błonnik pokarmowy	24,214	Błonnik pokarmowy	36,001	Błonnik pokarmowy	36,001				
mg	Sód	1408,9	Sód	1058,8	Sód	1034,5	Sód	1490,1	Sód	1489,9				

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
piątek 19 grudnia 2025											
DIETA	Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatobiałkowa		
ŚNIADANIE	I	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g
		Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g
		Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Pasta z białej jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g
		Majonez 1 szt. *jaja/*gorczyca/	1g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g
		Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g
		Rukola 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g								
	II							Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
OBİAD	I	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 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 150g	150g
		Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
	II										
Podwieszczek											
KOLACJA	I	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
		Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g				
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z pasztetem 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	80g	Kanapka razowa z pasztetem 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	80g
kcal	Energia	2200,4	Energia	2042,5	Energia	2052,1	Energia	2229,8	Energia	2230	
g	Białko	113,24	Białko	111,18	Białko	111,96	Białko	132,6	Białko	132,6	
g	Tłuszcz	81,013	Tłuszcz	69,487	Tłuszcz	69,487	Tłuszcz	89,806	Tłuszcz	89,806	
g	Kwasy Nasycone	26,646	Kwasy Nasycone	18,901	Kwasy Nasycone	8,901	Kwasy Nasycone	27,396	Kwasy Nasycone	27,396	
g	Węglowodany ogółem	254,74	Węglowodany ogółem	244,89	Węglowodany ogółem	246,07	Węglowodany ogółem	219,26	Węglowodany ogółem	219,26	
g	W tym cukry	27,128	W tym cukry	26,56	W tym cukry	27,36	W tym cukry	14,464	W tym cukry	14,464	
g	Błonnik pokarmowy	24,86	Błonnik pokarmowy	21,649	Błonnik pokarmowy	21,649	Błonnik pokarmowy	29,956	Błonnik pokarmowy	29,956	
mg	Sód	1410,3	Sód	1301,1	Sód	1336,1	Sód	1679,8	Sód	1680	

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. 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 Żywienia.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

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

W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wycofania zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne po 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