

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 29 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 |      |
|--------------|--|------|--|------|---|--------------------|--|--------------------|---|------|
| SNIADANIE    | Makaron na mleku (g) 300ml *gluten/+soja/*mleko/       | 300g | Makaron na mleku (g) 300ml *gluten/+soja/*mleko/           | 300g | Chleb pszenny 75g *gluten/                              | 75g                | Jogurt naturalny szt. *mleko/  | 150g               | Jogurt naturalny szt. *mleko/   | 150g |
|              | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/          | 50g  | Chleb pszenny 75g *gluten/                                 | 75g  | Makaron na mleku (g) 300ml *gluten/+soja/*mleko/        | 300g               | Chleb razowy 60g *gluten/  | 60g                | Chleb razowy 60g *gluten/   | 60g  |
|              | Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/     | 140g | Jajko gotowane 2 szt. *jaja/                               | 140g | Domowa wędlina z kurczaka 60g                           | 60g                | Jajko gotowane 2 szt. *jaja/   | 140g               | Jajko gotowane 2 szt. *jaja/  | 140g |
|              | Pomidor 50g  | 50g  | Pomidor 100g   | 100g | Pomidor bez skóry 100g                                  | 100g               | Pomidor 50g  | 50g                | Pomidor 50g   | 50g  |
|              | Papryka 50g  | 50g  | masło 10g *mleko/  | 10g  | Margaryna 10g   | 10g                | Papryka 50g  | 50g                | Papryka 50g   | 50g  |
|              | masło 10g *mleko/                                      | 10g  | Herbata z cytryną  | 250g | Herbata z cytryną                                       | 250g               | masło 10g *mleko/  | 10g                | masło 10g *mleko/   | 10g  |
|              | Herbata z cytryną                                      | 250g |  |      |   |                    | Herbata z cytryną  | 250g               | Herbata z cytryną   | 250g |
|              |  |      |  |      |   | Kefir szt. *mleko/ | 200g   | Kefir szt. *mleko/ | 200g  |      |
| OBIAD        | Zupa dyniowa 350ml *mleko/                             | 350g | Zupa dyniowa 350ml *mleko/                                 | 350g | Zupa dyniowa 350ml *mleko/                              | 350g               | Zupa dyniowa 350ml *mleko/   | 350g               | Zupa dyniowa 350ml *mleko/  | 350g |
|              | Potrąka z szynki duszona z warzywami                   | 250g | Potrąka z szynki duszona z warzywami                       | 250g | Potrąka z szynki duszona z warzywami                    | 250g               | Potrąka z szynki duszona z warzywami                                       | 250g               | Potrąka z szynki duszona z warzywami  | 250g |
|              | 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 |
|              | Kompot 250ml   | 250g | Kompot 250ml   | 250g | Kompot 250ml  | 250g               | Kompot 250ml   | 250g               | Kompot 250ml  | 250g |
| Podwieczorek |  |      |  |      |   |                    | Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/                              | 80g                |   |      |
| KOLACJA      | 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  |
|              | Pieczeń z indykiem 60g *gluten/                        | 60g  | Pieczeń z indykiem 60g *gluten/                            | 60g  | Pieczeń z indykiem 60g *gluten/                         | 60g                | Pieczeń z indykiem 60g *gluten/  | 60g                | Pieczeń z indykiem 60g *gluten/   | 60g  |
|              | Ogórek kiszony 60g                                     | 60g  | Pomidor 50g  | 50g  | Pomidor bez skóry 50g                                   | 50g                | Ogórek kiszony 60g   | 60g                | Ogórek kiszony 60g  | 60g  |
|              | Rukola 20g   | 20g  | Rukola 20g   | 20g  | Rukola 20g  | 20g                | Rukola 20g   | 20g                | Rukola 20g  | 20g  |
|              | masło 10g *mleko/                                      | 10g  | masło 10g *mleko/  | 10g  | Margaryna 10g   | 10g                | masło 10g *mleko/  | 10g                | masło 10g *mleko/   | 10g  |
|              | Herbata miętowa  | 250g | Herbata miętowa  | 250g | Herbata miętowa   | 250g               | Herbata miętowa  | 250g               | Herbata miętowa   | 250g |
|              |  |      |  |      |   |                    |  |                    |   |      |
| II           | Jogurt smakowy szt. *mleko/                            | 150g | Jogurt smakowy szt. *mleko/                                | 150g | Jogurt smakowy szt. *mleko/                             | 150g               | Kanapka razowa z polewą sopoćką 1 szt. *gluten/*soja/                      | 80g                | Kanapka razowa z polewą sopoćką 1 szt. *gluten/*soja/                                       | 80g  |

|      |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |
|------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| kcal | Energia            | 2129,2 | Energia            | 1954,5 | Energia            | 1854,1 | Energia            | 2252   | Energia            | 1989,8 |
| g    | Białko             | 112,54 | Białko             | 110,49 | Białko             | 114,41 | Białko             | 120,88 | Białko             | 112,39 |
| g    | Tłuszcz            | 76,297 | Tłuszcz            | 65,787 | Tłuszcz            | 53,107 | Tłuszcz            | 77,587 | Tłuszcz            | 68,977 |
| g    | Kwasy Nasycone     | 25,923 | Kwasy Nasycone     | 25,833 | Kwasy Nasycone     | 11,923 | Kwasy Nasycone     | 32,946 | Kwasy Nasycone     | 27,888 |
| g    | Węglowodany ogółem | 241,53 | Węglowodany ogółem | 225,55 | Węglowodany ogółem | 224,65 | Węglowodany ogółem | 253,31 | Węglowodany ogółem | 218,26 |
| g    | W tym cukry        | 20,467 | W tym cukry        | 18,747 | W tym cukry        | 18,747 | W tym cukry        | 27,902 | W tym cukry        | 26,822 |
| g    | Błonnik pokarmowy  | 30,538 | Błonnik pokarmowy  | 25,566 | Błonnik pokarmowy  | 25,566 | Błonnik pokarmowy  | 41,051 | Błonnik pokarmowy  | 35,731 |
| mg   | Sód                | 1515,8 | Sód                | 1256,4 | Sód                | 1136,4 | Sód                | 2270,9 | Sód                | 1815,9 |

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. 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 zastrzeżamy 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 30 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    | Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/         | 300g   | Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/          | 300g   | Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/   | 300g   | Skyr szt. *mleko/                                     | 140g  | Skyr szt. *mleko/                                     | 140g |
|              | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/          | 50g  | Chleb pszenny 75g *gluten/                              | 75g  | Chleb pszenny 75g *gluten/   | 75g  | Chleb razowy 60g *gluten/                             | 60g   | Chleb razowy 60g *gluten/                             | 60g  |
|              | Schab biały 60g *soja/                                 | 60g  | Schab biały 60g *soja/                                  | 60g  | Schab biały 60g *soja/   | 60g  | Schab biały 60g *soja/                                | 60g   | Schab biały 60g *soja/                                | 60g  |
|              | Rzodkiewka 50g   | 50g  | Pomidor 100g  | 100g   | Pomidor bez skóry 100g   | 100g   | Rzodkiewka 50g  | 50g   | Rzodkiewka 50g  | 50g  |
|              | Pomidor 50g  | 50g  | masło 10g *mleko/                                       | 10g  | Margaryna 10g  | 10g  | Pomidor 50g   | 50g   | Pomidor 50g   | 50g  |
|              | masło 10g *mleko/                                      | 10g  | Herbata z cytryną                                       | 250g   | Herbata z cytryną  | 250g   | masło 10g *mleko/                                     | 10g   | masło 10g *mleko/                                     | 10g  |
|              | Herbata z cytryną                                      | 250g   |   |  |  |  | Herbata z cytryną                                     | 250g  | Herbata z cytryną                                     | 250g |
|              |  |  |   |  |  | Mandarynka 2szt.   | 130g  | Mandarynka 2szt.                                | 130g  |      |
| OBIAD        | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/           | 350g   | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/            | 350g   | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/   | 350g   | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/          | 350g  | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/          | 350g |
|              | Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/  | 100g   | Stek pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/             | 100g   | Stek pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/  | 100g   | Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/ | 100g  | Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/ | 100g |
|              | Ziemniaki gotowane 180g                                | 180g   | Ziemniaki gotowane 180g                                 | 180g   | Ziemniaki gotowane 180g  | 180g   | Ziemniaki gotowane 150g                               | 150g  | Ziemniaki gotowane 150g                               | 150g |
|              | Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/               | 150g   | Gotowane warzywa 150g *seler/                           | 150g   | Gotowane warzywa 150g *seler/  | 150g   | Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/              | 150g  | Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/              | 150g |
|              | Kompot 250ml   | 250g   | Kompot 250ml  | 250g   | Kompot 250ml   | 250g   | Kompot 250ml  | 250g  | Kompot 250ml  | 250g |
|              | Mandarynka 2szt.                                       | 130g   | Banan 1szt.   | 120g   | Banan 1szt.  | 120g   |   |   |   |      |
| Podwieczorek |  |  |   |  |  | Kanapka razowa z poledwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/ | 80g   |   |   |      |
| KOLACJA      | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/          | 100g   | Chleb pszenny 100g *gluten/                             | 100g   | Chleb pszenny 100g *gluten/  | 100g   | Chleb razowy 90g *gluten/                             | 90g   | Chleb razowy 90g *gluten/                             | 90g  |
|              | Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/               | 30g  | Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/                | 30g  | Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/   | 30g  | Szynka z kurczaka gotowanego 60g *mleko/              | 60g   | Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/              | 30g  |
|              | Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/                     | 34g  | Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/                      | 34g  | Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/   | 34g  | Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/                    | 17g   | Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/                    | 34g  |
|              | Ogórek 50g   | 50g  | Salata 30g  | 30g  | Salata 30g   | 30g  | Ogórek 50g  | 50g   | Ogórek 50g  | 50g  |
|              | Salata 30g   | 30g  | masło 10g *mleko/                                       | 10g  | Margaryna 10g  | 10g  | Salata 30g  | 30g   | Salata 30g  | 30g  |
|              | masło 10g *mleko/                                      | 10g  | Herbata owocowa   | 250g   | Herbata owocowa  | 250g   | masło 10g *mleko/                                     | 10g   | masło 10g *mleko/                                     | 10g  |
|              | Herbata owocowa  | 250g   |   |  |  |  | Herbata owocowa                                       | 250g  | Herbata owocowa                                       | 250g |
|              |  |  |   |  |  | Kanapka razowa z szynką wiejską 1 szt. *gluten/          | 80g   | Kanapka razowa z szynką wiejską 1 szt. *gluten/ | 80g   |      |

|      |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |
|------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| kcal | Energia            | 2012,6 | Energia            | 2028,8 | Energia            | 2026,4 | Energia            | 2143,1 | Energia            | 1934,3 |
| g    | Białko             | 98,287 | Białko             | 98,112 | Białko             | 98,032 | Białko             | 123,24 | Białko             | 111,52 |
| g    | Tłuszcz            | 67,302 | Tłuszcz            | 71,032 | Tłuszcz            | 70,632 | Tłuszcz            | 84,647 | Tłuszcz            | 83,522 |
| g    | Kwasy Nasycone     | 27,644 | Kwasy Nasycone     | 30,248 | Kwasy Nasycone     | 20,248 | Kwasy Nasycone     | 27,109 | Kwasy Nasycone     | 27,189 |
| g    | Węglowodany ogółem | 257,66 | Węglowodany ogółem | 251,23 | Węglowodany ogółem | 251,17 | Węglowodany ogółem | 256,58 | Węglowodany ogółem | 221,26 |
| g    | W tym cukry        | 25,519 | W tym cukry        | 34,174 | W tym cukry        | 34,174 | W tym cukry        | 22,934 | W tym cukry        | 22,214 |
| g    | Błonnik pokarmowy  | 30,404 | Błonnik pokarmowy  | 26,723 | Błonnik pokarmowy  | 26,723 | Błonnik pokarmowy  | 37,869 | Błonnik pokarmowy  | 32,549 |
| mg   | Sód                | 1525,8 | Sód                | 1395,8 | Sód                | 1418,2 | Sód                | 1882,4 | Sód                | 1439,7 |

**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. 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 zastrzeżony możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisze produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.  
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko





Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek 02 stycznia 2026

| 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<br>SNIADANIE | Jogurt naturalny szt. *mleko/                                  | 150g | Jogurt naturalny szt. *mleko/                                  | 150g | Jogurt naturalny szt. *mleko/                                  | 150g                                    | 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  |
|                | Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/                             | 115g | Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/                             | 115g | Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/                             | 115g                                    | Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/   | 115g                 | Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/   | 115g |
|                | Szynka z piersi indyka 30g                                     | 30g  | Szynka z piersi indyka 30g                                     | 30g  | Szynka z piersi indyka 30g                                     | 30g                                     | Szynka z piersi indyka 30g   | 30g                  | Szynka z piersi indyka 30g   | 30g  |
|                | Pomidor 50g  | 50g  | Pomidor 100g   | 100g | Pomidor bez skóry 100g   | 100g                                    | Pomidor 50g  | 50g                  | Pomidor 50g  | 50g  |
|                | Ogórek 50g   | 50g  | masło 10g *mleko/  | 10g  | Margaryna 10g  | 10g                                     | Ogórek 50g   | 50g                  | Ogórek 50g   | 50g  |
|                | masło 10g *mleko/  | 10g  | Herbata z cytryną  | 250g | 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             |  |      |  |      |  | Serek wiejski 1 szt.                    | 200g   | Serek wiejski 1 szt. | 200g   |      |
| OBIAD          | Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/                       | 350g | Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/                       | 350g | Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/                       | 350g                                    | Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/                                   | 350g                 | Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/   | 350g |
|                | Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/ | 250g | Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/ | 250g | Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/ | 250g                                    | Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/             | 250g                 | Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/                               | 250g |
|                | 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 |
|                | Kompot 250ml   | 250g | Kompot 250ml   | 250g | Kompot 250ml   | 250g                                    | Kompot 250ml   | 250g                 | Kompot 250ml   | 250g |
| Podleczerek    |  |      |  |      |  | Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/ | 250g   |                      |  |      |
| Kolacja        | 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  |
|                | Polędwica z kurczaka 60g *soja/*seler/                         | 60g  | Polędwica z kurczaka 60g *soja/*seler/                         | 60g  | Polędwica z kurczaka 60g *soja/*seler/                         | 60g                                     | Polędwica z kurczaka 60g *soja/*seler/                                     | 60g                  | Polędwica z kurczaka 60g *soja/*seler/   | 60g  |
|                | Papryka 50g  | 50g  | Salata 30g   | 30g  | Salata 30g   | 30g                                     | masło 10g *mleko/  | 10g                  | Papryka 50g  | 50g  |
|                | Salata 30g   | 30g  | masło 10g *mleko/  | 10g  | Margaryna 10g  | 10g                                     | Papryka 50g  | 50g                  | Salata 30g   | 30g  |
|                | masło 10g *mleko/  | 10g  | Herbata rumiankowa   | 250g | Herbata rumiankowa   | 250g                                    | Salata 30g   | 30g                  | masło 10g *mleko/  | 10g  |
|                | Herbata rumiankowa   | 250g |  |      |  |   | Herbata rumiankowa   | 250g                 | Herbata rumiankowa   | 250g |
|                |  |      |  |      |  |   |  |                      |  |      |
| =              | Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/                   | 100g | Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/                   | 100g | Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/                   | 100g                                    | Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/                             | 80g                  | Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/   | 80g  |

|    | kcal               | Energia | 2411,5             | Energia | 2309,2             | Energia | 2306,8             | Energia | 2582,7             | Energia | 2457,7 |
|----|--------------------|---------|--------------------|---------|--------------------|---------|--------------------|---------|--------------------|---------|--------|
| g  | Białko             | 107,93  | Białko             | 105,61  | Białko             | 105,53  | Białko             | 121,83  | Białko             | 120,66  |        |
| g  | Tłuszcz            | 84,778  | Tłuszcz            | 83,888  | Tłuszcz            | 83,488  | Tłuszcz            | 91,183  | Tłuszcz            | 89,408  |        |
| g  | Kwasy Nasycone     | 15,524  | Kwasy Nasycone     | 15,413  | Kwasy Nasycone     | 5,4132  | Kwasy Nasycone     | 18,374  | Kwasy Nasycone     | 18,054  |        |
| g  | Węglowodany ogółem | 279,63  | Węglowodany ogółem | 260,67  | Węglowodany ogółem | 260,61  | Węglowodany ogółem | 287,11  | Węglowodany ogółem | 261,37  |        |
| g  | W tym cukry        | 32,343  | W tym cukry        | 31,493  | W tym cukry        | 31,493  | W tym cukry        | 31,523  | W tym cukry        | 18,078  |        |
| g  | Błonnik pokarmowy  | 31,691  | Błonnik pokarmowy  | 25,891  | Błonnik pokarmowy  | 25,891  | Błonnik pokarmowy  | 39,946  | Błonnik pokarmowy  | 39,116  |        |
| mg | Sód                | 2167,4  | Sód                | 2012,2  | Sód                | 2034,6  | Sód                | 2409,6  | Sód                | 2409    |        |

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota 03 stycznia 2026

| 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           |  | Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/             | 300g   | Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/             | 300g  | Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/             | 300g   | Skyr szt. *mleko/  | 140g   | Skyr szt. *mleko/  | 140g |
|             |  | 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  |
|             |  | Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/           | 100g   | Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/           | 100g  | Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/           | 100g   | Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/                        | 100g   | Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/                        | 100g |
|             |  | Pomidor 50g                                       | 50g  | Pomidor 50g                                       | 50g   | Pomidor 50g                                       | 50g  | Pomidor 50g  | 50g  | Pomidor 50g  | 50g  |
|             |  | Salata 30g  | 30g  | Salata 30g  | 30g   | Salata 30g  | 30g  | Salata 30g   | 30g  | Salata 30g   | 30g  |
|             |  | masło 10g *mleko/                                 | 10g  | masło 10g *mleko/                                 | 10g   | Margaryna 10g                                     | 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          |  |   |  |   |   |   |  | Jabłko 1szt.   | 180g   | Jabłko 1szt.   | 180g |
|             |  |   |  |   |   |   |  |  |  |  |      |
|             |  |   |  |   |   |   |  |  |  |  |      |
|             |  |   |  |   |   |   |  |  |  |  |      |
|             |  |   |  |   |   |   |  |  |  |  |      |
| OBIAD       |  | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/        | 350g   | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/        | 350g  | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/        | 350g   | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/                     | 350g   | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/                     | 350g |
|             |  | Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami | 250g   | Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami | 250g  | Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami | 250g   | Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami              | 250g   | Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami              | 250g |
|             |  | Kasza gryczana 180g                               | 180g   | Kasza jęczmienna 180g                             | 180g  | Kasza jęczmienna 180g                             | 180g   | Kasza gryczana 150g  | 150g   | Kasza gryczana 150g  | 150g |
|             |  | Jabłko 1szt.                                      | 180g   | Kompot 250ml                                      | 250g  | Kompot 250ml                                      | 250g   | Kompot 250ml   | 250g   | Kompot 250ml   | 250g |
|             |  | Kompot 250ml                                      | 250g   | Banan 1szt.                                       | 120g  | Banan 1szt.                                       | 120g   |  |  |  |      |
| Podleczerek |  |   |  |   |   |   |  | Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/              | 80g  |  |      |
| Kolacja     |  | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/     | 100g   | Chleb pszenny 100g *gluten/                       | 100g  | Chleb pszenny 100g *gluten/                       | 100g   | Chleb razowy 60g *gluten/                                      | 60g  | Chleb razowy 60g *gluten/                                      | 60g  |
|             |  | Szynka wiejska 60g *soja/                         | 60g  | Szynka wiejska 60g *soja/                         | 60g   | Szynka wiejska 60g *soja/                         | 60g  | Szynka wiejska 60g *soja/                                      | 60g  | Szynka wiejska 60g *soja/                                      | 60g  |
|             |  | Mix sałat z pomidorkami                           | 50g  | Mix sałat z pomidorkami                           | 50g   | Mix sałat z pomidorkami                           | 50g  | Mix sałat z pomidorkami  | 50g  | Mix sałat z pomidorkami  | 50g  |
|             |  | masło 10g *mleko/                                 | 10g  | masło 10g *mleko/                                 | 10g   | Margaryna 10g                                     | 10g  | masło 10g *mleko/  | 10g  | masło 10g *mleko/  | 10g  |
|             |  | Herbata owocowa                                   | 250g   | Herbata owocowa                                   | 250g  | Herbata owocowa                                   | 250g   | Herbata owocowa  | 250g   | Herbata owocowa  | 250g |
|             |  |   |  |   |   |   |  |  |  |  |      |
| =           |  | Mus ryżowy 1szt. *mleko/                          | 100g   | Mus ryżowy 1szt. *mleko/                          | 100g  | Mus ryżowy 1szt. *mleko/                          | 100g   | Kanapka razowa z pastą jajeczną 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/ | 100g   | Kanapka razowa z pastą jajeczną 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/ | 100g |

|    | Energia            | 2104,3 | Energia            | 2046   | Energia            | 2043,6 | Energia            | 2150,4 | Energia            | 1927,1 |
|----|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| g  | Białko             | 109,8  | Białko             | 105,01 | Białko             | 104,93 | Białko             | 132,58 | Białko             | 121,77 |
| g  | Tłuszcz            | 58,853 | Tłuszcz            | 57,313 | Tłuszcz            | 56,913 | Tłuszcz            | 79,003 | Tłuszcz            | 76,308 |
| g  | Kwasy Nasycone     | 21,172 | Kwasy Nasycone     | 21,082 | Kwasy Nasycone     | 11,082 | Kwasy Nasycone     | 19,187 | Kwasy Nasycone     | 18,977 |
| g  | Węglowodany ogółem | 286,41 | Węglowodany ogółem | 282,87 | Węglowodany ogółem | 282,81 | Węglowodany ogółem | 259,45 | Węglowodany ogółem | 223,16 |
| g  | W tym cukry        | 27,041 | W tym cukry        | 35,331 | W tym cukry        | 35,331 | W tym cukry        | 20,116 | W tym cukry        | 19,066 |
| g  | Błonnik pokarmowy  | 32,832 | Błonnik pokarmowy  | 26,952 | Błonnik pokarmowy  | 26,952 | Błonnik pokarmowy  | 40,087 | Błonnik pokarmowy  | 34,767 |
| mg | Sód                | 1224,1 | Sód                | 1072,4 | Sód                | 1094,8 | Sód                | 1697,8 | Sód                | 1362,5 |

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela 04 stycznia 2026

| DIETA        | Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa |   | Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna |   | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa) |   | Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |  | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa |  |      |
|--------------|--|---|--|---|---|---|--|--|--|--|------|
|              |  |   |  |   |   |   |  |  |  |  |      |
| I            | SNIADANIE  | Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/          | 300g   | Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/    | 300g  | Chleb pszenny 75g *gluten/                      | 75g  | Serek wiejski 1 szt.                             | 200g   | Serek wiejski 1 szt.                               | 200g |
|              |  | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g  | Chleb pszenny 75g *gluten/              | 75g   | Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/            | 300g   | Chleb razowy 60g *gluten/                        | 60g  | Chleb razowy 60g *gluten/                          | 60g  |
|              |  | Kielbaski białe 2 szt. *soja/                 | 90g  | Kielbaski białe 2 szt. *soja/           | 90g   | Kielbaski białe 2 szt. *soja/                   | 90g  | Kielbaski białe 2 szt. *soja/                    | 90g  | Kielbaski białe 2 szt. *soja/                      | 90g  |
|              |  | Mini mozzarella 45g *mleko/                   | 45g  | Mini mozzarella 45g *mleko/             | 45g   | Mini mozzarella 45g *mleko/                     | 45g  | Mini mozzarella 45g *mleko/                      | 45g  | Mini mozzarella 45g *mleko/                        | 45g  |
|              |  | Pomidor 50g                                   | 50g  | Pomidor 100g                            | 100g  | Pomidor bez skóry 100g                          | 100g   | Pomidor 50g                                      | 50g  | Pomidor 50g  | 50g  |
|              |  | Ogórek 50g                                    | 50g  | masło 10g *mleko/                       | 10g   | Margaryna 10g                                   | 10g  | Ogórek 50g                                       | 50g  | Ogórek 50g   | 50g  |
|              |  | masło 10g *mleko/                             | 10g  | Herbata z cytryną                       | 250g  | 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           |  |   |  |   |   | Sok wielowarzywny 300ml                         | 300g   | Sok wielowarzywny 300ml                          | 300g   |  |      |
| I            | OBIAD  | Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/               | 350g   | Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/         | 350g  | Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/                 | 350g   | Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/                  | 350g   | Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/                    | 350g |
|              |  | Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/           | 100g   | Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/     | 100g  | Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/             | 100g   | Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/              | 100g   | Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/                | 100g |
|              |  | Ziemniaki gotowane 180g                       | 180g   | Ziemniaki gotowane 180g                 | 180g  | Ziemniaki gotowane 180g                         | 180g   | Ziemniaki gotowane 150g                          | 150g   | Ziemniaki gotowane 150g                            | 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 250ml                                  | 250g   | Kompot 250ml                            | 250g  | Kompot 250ml                                    | 250g   | Kompot 250ml                                     | 250g   | Kompot 250ml                                       | 250g |
| Podwieczorek |  |   |  |   |   |   |  |  |  |  |      |
| I            | KOLACJA  | 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  |
|              |  | Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/       | 100g   | Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/ | 100g  | Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/ | 100g   | Domowa wędlina z kurczaka 60g                    | 60g  | Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/    | 100g |
|              |  | Ogórek kiszony 60g                            | 60g  | Pomidor 50g                             | 50g   | Pomidor bez skóry 50g                           | 50g  | Sałata 30g                                       | 30g  | Ogórek kiszony 60g                                 | 60g  |
|              |  | Sałata 30g                                    | 30g  | Sałata 30g                              | 30g   | Sałata 30g                                      | 30g  | Ogórek kiszony 60g                               | 60g  | Sałata 30g   | 30g  |
|              |  | masło 10g *mleko/                             | 10g  | masło 10g *mleko/                       | 10g   | Margaryna 10g                                   | 10g  | masło 10g *mleko/                                | 10g  | masło 10g *mleko/                                  | 10g  |
|              |  | 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 szynką z indyka z 1 szt. *gluten/ | 80g  | Kanapka razowa z szynką z indyka z 1 szt. *gluten/ | 80g  |

|      |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |
|------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| kcal | Energia            | 2347,7 | Energia            | 2221,1 | Energia            | 2120,1 | Energia            | 2218,1 | Energia            | 2309   |
| g    | Białko             | 109,69 | Białko             | 108,16 | Białko             | 108,58 | Białko             | 127,78 | Białko             | 125,23 |
| g    | Tłuszcz            | 98,588 | Tłuszcz            | 92,063 | Tłuszcz            | 90,232 | Tłuszcz            | 86,283 | Tłuszcz            | 96,923 |
| g    | Kwasy Nasycone     | 29,033 | Kwasy Nasycone     | 25,072 | Kwasy Nasycone     | 16,372 | Kwasy Nasycone     | 26,724 | Kwasy Nasycone     | 29,834 |
| g    | Węglowodany ogółem | 252,23 | Węglowodany ogółem | 239,1  | Węglowodany ogółem | 239,59 | Węglowodany ogółem | 223,86 | Węglowodany ogółem | 225,28 |
| g    | W tym cukry        | 16,982 | W tym cukry        | 15,502 | W tym cukry        | 16,161 | W tym cukry        | 20,946 | W tym cukry        | 21,946 |
| g    | Błonnik pokarmowy  | 32,941 | Błonnik pokarmowy  | 29,031 | Błonnik pokarmowy  | 29,014 | Błonnik pokarmowy  | 38,845 | Błonnik pokarmowy  | 38,845 |
| mg   | Sód                | 2152,1 | Sód                | 1934   | Sód                | 1889   | Sód                | 2222,5 | Sód                | 2446,5 |

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 jadłospisach produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 05 stycznia 2026

| 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<br>SNIAĐANIE | Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/        | 300g | Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/          | 300g | Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*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  |
|                | Szynka dębowa drobiowa 60g                               | 60g  | Szynka dębowa drobiowa 60g                                 | 60g  | Szynka dębowa drobiowa 60g                               | 60g  | Szynka dębowa drobiowa 60g   | 60g  | Szynka dębowa drobiowa 60g   | 60g  |
|                | Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/                    | 45g  | Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/                      | 45g  | Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/                    | 45g  | Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/                                      | 45g  | Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/  | 45g  |
|                | Salata 30g   | 30g  | Salata 30g   | 30g  | Salata 30g   | 30g  | Salata 30g   | 30g  | Salata 30g   | 30g  |
|                | Oliwki czarne 5 szt.                                     | 20g  | masło 10g *mleko/  | 10g  | Margaryna 10g  | 10g  | Oliwki czarne 5 szt.   | 20g  | Oliwki czarne 5 szt.   | 20g  |
|                | masło 10g *mleko/  | 10g  | Herbata z cytryną  | 250g | 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             |  |      |  |      |  |      | Kefir szt. *mleko/   | 200g | Kefir szt. *mleko/   | 200g |
| OBIAD          | Zupa solferino 350ml                                     | 350g | Zupa solferino 350ml                                       | 350g | Zupa solferino 350ml                                     | 350g | Zupa solferino 350ml   | 350g | Zupa solferino 350ml   | 350g |
|                | Gulasz z fileta z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/ | 150g | Gulasz z fileta z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/   | 150g | Gulasz z fileta z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/ | 150g | Gulasz z fileta z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/                   | 150g | Gulasz z fileta z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/                                     | 150g |
|                | Kasza pęczak (g) 180g                                    | 180g | Kasza jęczmienna (g) 180g                                  | 180g | Kasza jęczmienna (g) 180g                                | 180g | Kasza pęczak (g) 150g  | 150g | Kasza pęczak (g) 150g  | 150g |
|                | Gotowane warzywa 150g *seler/                            | 150g | Gotowane warzywa 150g *seler/                              | 150g | Gotowane warzywa 150g *seler/                            | 150g | Gotowane warzywa 150g *seler/  | 150g | Gotowane warzywa 150g *seler/  | 150g |
|                | Kompot 250ml   | 250g | Kompot 250ml   | 250g | Kompot 250ml   | 250g | Kompot 250ml   | 250g | Kompot 250ml   | 250g |
| Pobłuszczak    |  |      |  |      |  |      | Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/                    | 100g |  |      |
| KOLACJA        | 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  |
|                | Schab biały 60g *soja/                                   | 60g  | Schab biały 60g *soja/                                     | 60g  | Schab biały 60g *soja/                                   | 60g  | Schab biały 60g *soja/   | 60g  | Schab biały 60g *soja/   | 60g  |
|                | Pomidor 100g   | 100g | Pomidor 100g   | 100g | Pomidor bez skóry 100g                                   | 100g | Pomidor 100g   | 100g | Pomidor 100g   | 100g |
|                | masło 10g *mleko/  | 10g  | masło 10g *mleko/  | 10g  | Margaryna 10g  | 10g  | masło 10g *mleko/  | 10g  | masło 10g *mleko/  | 10g  |
|                | Herbata miętowa  | 250g | Herbata miętowa  | 250g | Herbata miętowa  | 250g | Herbata rumiankowa   | 250g | Herbata miętowa  | 250g |
|                |  |      |  |      |  |      |  |      |  |      |
| II             | Banan 1szt.  | 120g | Banan 1szt.  | 120g | Banan 1szt.  | 120g | Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/                             | 80g  | Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/   | 80g  |

|    | Energia            | 2081,4 | Energia            | 1973,1 | Energia            | 1970,7 | Energia            | 2286,7 | Energia            | 1967   |
|----|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| g  | Białko             | 107,23 | Białko             | 104,62 | Białko             | 104,54 | Białko             | 120,61 | Białko             | 109,96 |
| g  | Tłuszcz            | 62,43  | Tłuszcz            | 59,48  | Tłuszcz            | 59,081 | Tłuszcz            | 79,21  | Tłuszcz            | 65,41  |
| g  | Kwasy Nasycone     | 16,527 | Kwasy Nasycone     | 16,437 | Kwasy Nasycone     | 6,437  | Kwasy Nasycone     | 20,312 | Kwasy Nasycone     | 18,602 |
| g  | Węglowodany ogółem | 276,02 | Węglowodany ogółem | 261,32 | Węglowodany ogółem | 261,26 | Węglowodany ogółem | 265,55 | Węglowodany ogółem | 229,99 |
| g  | W tym cukry        | 26,763 | W tym cukry        | 25,993 | W tym cukry        | 25,993 | W tym cukry        | 24,188 | W tym cukry        | 22,938 |
| g  | Błonnik pokarmowy  | 31,689 | Błonnik pokarmowy  | 27,239 | Błonnik pokarmowy  | 27,239 | Błonnik pokarmowy  | 41,184 | Błonnik pokarmowy  | 35,854 |
| mg | Sód                | 2163,5 | Sód                | 1534,2 | Sód                | 1556,6 | Sód                | 2863,9 | Sód                | 2433,9 |

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 Żywności.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek 06 stycznia 2026

| 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<br>SNIADANIE | Musli na mleku (g)<br>*gluten/*mleko/*orzechy/                           | 300g | Musli na mleku (g)<br>*gluten/*mleko/*orzechy/                           | 300g | Musli na mleku (g)<br>*gluten/*mleko/*orzechy/                           | 300g | Skyr szt. *mleko/  | 140g | Skyr szt. *mleko/  | 140g |
|                | Chleb pszenny 50g +<br>chleb razowy 30g<br>*gluten/                      | 50g  | Chleb pszenny 75g<br>*gluten/  | 75g  | Chleb pszenny 75g<br>*gluten/  | 75g  | Chleb razowy 60g<br>*gluten/   | 60g  | Chleb razowy 60g<br>*gluten/   | 60g  |
|                | Szynka krucha 30g<br>*soja/  | 30g  | Szynka krucha 30g<br>*soja/  | 30g  | Szynka krucha 60g<br>*soja/  | 60g  | Szynka krucha 30g<br>*soja/  | 30g  | Szynka krucha 30g<br>*soja/  | 30g  |
|                | Ser twarogowy<br>topiony 2szt *mleko/                                    | 34g  | Ser twarogowy topiony<br>2szt *mleko/                                    | 34g  | Pomidor bez skóry<br>50g   | 50g  | Ser twarogowy<br>topiony 2szt *mleko/                                      | 34g  | Ser twarogowy topiony<br>2szt *mleko/  | 34g  |
|                | Pomidor 50g  | 50g  | Pomidor 50g  | 50g  | Roszpinka  | 10g  | Pomidor 50g  | 50g  | Pomidor 50g  | 50g  |
|                | Roszpinka  | 10g  | Roszpinka  | 10g  | Margaryna 10g  | 10g  | Roszpinka  | 10g  | Roszpinka  | 10g  |
|                | masło 10g *mleko/  | 10g  | 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 | Herbata z cytryną  | 250g |
| II             |  |      |  |      |  |      | Sok wielowarzywny<br>300ml   | 300g | Sok wielowarzywny<br>300ml   | 300g |
| OBIAD          | Zupa pomidorowa z<br>makaronem (g) 350ml<br>*gluten/*soja/*mleko/*seler/ | 350g | Zupa pomidorowa z<br>makaronem (g) 350ml<br>*gluten/*soja/*mleko/*seler/ | 350g | Zupa pomidorowa z<br>makaronem (g) 350ml<br>*gluten/*soja/*mleko/*seler/ | 350g | Zupa pomidorowa z<br>makaronem (g) 350ml<br>*gluten/*soja/*mleko/*seler/   | 350g | Zupa pomidorowa z<br>makaronem (g) 350ml<br>*gluten/*soja/*mleko/*seler/                     | 350g |
|                | Kotlet mielony<br>wieprzowy (p) 100g<br>*gluten/*jaja/                   | 100g | Kotlet mielony<br>wieprzowy (p) 100g<br>*gluten/*jaja/                   | 100g | Kotlet mielony<br>wieprzowy (p) 100g<br>*gluten/*jaja/                   | 100g | Kotlet mielony<br>wieprzowy (p) 100g<br>*gluten/*jaja/                     | 100g | Kotlet mielony<br>wieprzowy (p) 100g<br>*gluten/*jaja/                                       | 100g |
|                | Ziemniaki gotowane<br>180g   | 180g | Ziemniaki gotowane<br>180g   | 180g | Ziemniaki gotowane<br>180g   | 180g | Ziemniaki gotowane<br>150g   | 150g | Ziemniaki gotowane<br>150g   | 150g |
|                | Surówka z buraków z<br>cebulką 150g                                      | 150g | Surówka z buraków z<br>cebulką 150g                                      | 150g | Tarte buraczki 150g  | 150g | Surówka z buraków z<br>cebulką 150g  | 150g | Surówka z buraków z<br>cebulką 150g  | 150g |
|                | Kompot 250ml   | 250g | Kompot 250ml   | 250g | Kompot 250ml   | 250g | Kompot 250ml   | 250g | Kompot 250ml   | 250g |
| Podwieczorek   |  |      |  |      |  |      | Kanapka razowa z<br>szynką dębową 1 szt.<br>*gluten/                       | 80g  |  |      |
| I<br>KOLACJA   | Chleb pszenny 75g +<br>chleb razowy 30g<br>*gluten/                      | 100g | Chleb pszenny 100g<br>*gluten/   | 100g | Chleb pszenny 100g<br>*gluten/   | 100g | Chleb razowy 90g<br>*gluten/   | 90g  | Chleb razowy 90g<br>*gluten/   | 90g  |
|                | Pasta z tuńczyka<br>*jaja/*ryby/*gorczyca/                               | 100g | Pasta z tuńczyka z<br>jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/                       | 100g | Pasta z tuńczyka z<br>jogurtem<br>*jaja/*ryby/*mleko/                    | 100g | Schab biały 60g *soja/   | 60g  | Pasta z tuńczyka z<br>jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/   | 100g |
|                | Papryka 50g  | 50g  | Salata 30g   | 30g  | Salata 30g   | 30g  | Papryka 50g  | 50g  | Papryka 50g  | 50g  |
|                | Salata 30g   | 30g  | masło 10g *mleko/  | 10g  | Margaryna 10g  | 10g  | Salata 30g   | 30g  | Salata 30g   | 30g  |
|                | masło 10g *mleko/  | 10g  | Herbata owocowa  | 250g | Herbata owocowa  | 250g | masło 10g *mleko/  | 10g  | masło 10g *mleko/  | 10g  |
|                | Herbata owocowa  | 250g |  |      |  |      | Herbata owocowa  | 250g | Herbata owocowa  | 250g |
| II             | Sok wielowarzywny<br>300ml   | 300g | Sok wielowarzywny<br>300ml   | 300g | Sok wielowarzywny<br>300ml   | 300g | Kanapka razowa ze<br>schabem pieczonym<br>1 szt. *gluten/*soja/*seler/     | 80g  | Kanapka razowa ze<br>schabem pieczonym 1<br>szt. *gluten/*soja/*seler/                       | 80g  |

|      |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |
|------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| kcal | Energia            | 2238,5 | Energia            | 2027,9 | Energia            | 1880,9 | Energia            | 2201,1 | Energia            | 2064   |
| g    | Białko             | 106,25 | Białko             | 104,77 | Białko             | 107,78 | Białko             | 122,13 | Białko             | 120,42 |
| g    | Tłuszcz            | 84,724 | Tłuszcz            | 70,819 | Tłuszcz            | 58,194 | Tłuszcz            | 83,624 | Tłuszcz            | 85,979 |
| g    | Kwasy Nasycone     | 30,168 | Kwasy Nasycone     | 30,078 | Kwasy Nasycone     | 13,808 | Kwasy Nasycone     | 31,728 | Kwasy Nasycone     | 29,843 |
| g    | Węglowodany ogółem | 261,82 | Węglowodany ogółem | 244,37 | Węglowodany ogółem | 235,77 | Węglowodany ogółem | 266,27 | Węglowodany ogółem | 231,28 |
| g    | W tym cukry        | 24,05  | W tym cukry        | 23,694 | W tym cukry        | 31,924 | W tym cukry        | 26,124 | W tym cukry        | 25,264 |
| g    | Błonnik pokarmowy  | 28,622 | Błonnik pokarmowy  | 22,774 | Błonnik pokarmowy  | 23,904 | Błonnik pokarmowy  | 38,589 | Błonnik pokarmowy  | 33,269 |
| mg   | Sód                | 1604,6 | Sód                | 1399,3 | Sód                | 1489,8 | Sód                | 1724,7 | Sód                | 1695,9 |

**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. lubin

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

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

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

środa 07 stycznia 2026

| DIETA     | Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa |   | Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna |   | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa) |   | Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |   | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatobiałkowa |   |      |
|-----------|--|---|--|---|---|---|--|---|---|---|------|
| SNIADANIE |  | Serek wiejski 1 szt.                          | 200g   | Serek wiejski 1 szt.                      | 200g  | Serek wiejski 1 szt.                      | 200g   | Serek wiejski 1 szt.                              | 200g  | Serek wiejski 1 szt.                              | 200g |
|           |  | 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) 2 szt.                       | 70g  |
|           |  | Ketchup 1 szt.                                | 1g   | Ketchup 1 szt.                            | 1g  | Ketchup 1 szt.                            | 1g   | Ketchup 1 szt.                                    | 1g  | Ketchup 1 szt.                                    | 1g   |
|           |  | Ogórek 50g                                    | 50g  | Salata 30g                                | 30g   | Salata 30g                                | 30g  | Ogórek 50g  | 50g   | Ogórek 50g  | 50g  |
|           |  | Salata 30g                                    | 30g  | masło 10g *mleko/                         | 10g   | Margaryna 10g                             | 10g  | Salata 30g  | 30g   | Salata 30g  | 30g  |
|           |  | masło 10g *mleko/                             | 10g  | Herbata z cytryną                         | 250g  | Herbata z cytryną                         | 250g   | masło 10g *mleko/                                 | 10g   | masło 10g *mleko/                                 | 10g  |
|           |  | Herbata z cytryną                             | 250g   |   |   |   |  | Herbata z cytryną                                 | 250g  | Herbata z cytryną                                 | 250g |
|           |  |   |  |   |   |   |  |   |   |   |      |
|           |  |   |  |   |   |   |  | Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/ | 80g   | Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/ | 80g  |
| OBIAD     |  | Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/     | 350g   | Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/ | 350g  | Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/ | 350g   | Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/         | 350g  | Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*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 80g *gluten/*seler/                | 80g  | Sos własny 80g *gluten/*seler/            | 80g   | Sos własny 80g *gluten/*seler/            | 80g  | Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/               | 150g  | Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/               | 150g |
|           |  | Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/           | 180g   | Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/       | 180g  | Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/       | 180g   | Surówka z marchewką i jabłkiem 150g               | 150g  | Surówka z marchewką i jabłkiem 150g               | 150g |
|           |  | Surówka z marchewką i jabłkiem 150g           | 150g   | Surówka z marchewką i jabłkiem 150g       | 150g  | Surówka z marchewką i jabłkiem 150g       | 150g   | Kompot 250ml                                      | 250g  | Kompot 250ml                                      | 250g |
|           |  | Kompot 250ml                                  | 250g   | Kompot 250ml                              | 250g  | Kompot 250ml                              | 250g   |   |   |   |      |
| KOLACJA   |  | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g   | Chleb pszenny 100g *gluten/               | 100g  | Chleb pszenny 100g *gluten/               | 100g   | Chleb razowy 90g *gluten/                         | 90g   | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/     | 100g |
|           |  | Szynka z piersi indyka 60g                    | 60g  | Szynka z piersi indyka 60g                | 60g   | Szynka z piersi indyka 60g                | 60g  | Szynka z piersi indyka 60g                        | 60g   | Szynka z piersi indyka 60g                        | 60g  |
|           |  | Rzodkiewka 50g                                | 50g  | Pomidor 100g                              | 100g  | Pomidor bez skóry 100g                    | 100g   | Rzodkiewka 50g                                    | 50g   | Rzodkiewka 50g                                    | 50g  |
|           |  | Pomidor 50g                                   | 50g  | masło 10g *mleko/                         | 10g   | Margaryna 10g                             | 10g  | Pomidor 50g                                       | 50g   | Pomidor 50g                                       | 50g  |
|           |  | masło 10g *mleko/                             | 10g  | Herbata rumiankowa                        | 250g  | Herbata rumiankowa                        | 250g   | masło 10g *mleko/                                 | 10g   | masło 10g *mleko/                                 | 10g  |
|           |  | Herbata rumiankowa                            | 250g   |   |   |   |  | Herbata rumiankowa                                | 250g  | Herbata rumiankowa                                | 250g |
|           |  |   |  |   |   |   |  |   |   |   |      |
|           |  |   |  |   |   |   |  |   |   |   |      |
|           |  | Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/           | 100g   | Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/       | 100g  | Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/       | 100g   | Skyr smakowy szt. *mleko/                         | 140g  | Skyr smakowy szt. *mleko/                         | 140g |
|           |  |   |  |   |   |   |  |   |   |   |      |

|    | Energia            | 2290,3 | Energia            | 2200,6 | Energia            | 2342,8 | Energia            | 2235,9 | Energia            | 2256,3 |
|----|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| g  | Białko             | 129,74 | Białko             | 127,63 | Białko             | 127,61 | Białko             | 145,43 | Białko             | 144,89 |
| g  | Tłuszcz            | 78,036 | Tłuszcz            | 77,356 | Tłuszcz            | 92,956 | Tłuszcz            | 72,767 | Tłuszcz            | 70,172 |
| g  | Kwasy Nasycone     | 22,591 | Kwasy Nasycone     | 22,445 | Kwasy Nasycone     | 12,445 | Kwasy Nasycone     | 20,004 | Kwasy Nasycone     | 19,199 |
| g  | Węglowodany ogółem | 264,62 | Węglowodany ogółem | 247,2  | Węglowodany ogółem | 247,22 | Węglowodany ogółem | 242,09 | Węglowodany ogółem | 256,1  |
| g  | W tym cukry        | 26,274 | W tym cukry        | 25,424 | W tym cukry        | 25,424 | W tym cukry        | 22,393 | W tym cukry        | 22,158 |
| mg | Błonnik pokarmowy  | 28,951 | Błonnik pokarmowy  | 22,801 | Błonnik pokarmowy  | 22,801 | Błonnik pokarmowy  | 32,577 | Błonnik pokarmowy  | 30,652 |
| mg | Sód                | 1927,1 | Sód                | 1766,3 | Sód                | 1812,9 | Sód                | 2024,2 | Sód                | 2118,9 |

**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 zastrzeżony możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.  
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko