

## Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

## DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 15 grudnia 2025

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0
SNIADANIE	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g			
	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g			
	Polędwica sopocka 30g *soja/	30g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g			
	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g			
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			
			Skyr szt. *mleko/	140g			
II							
OBIAD	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			
	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g			
	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g			
	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g			
	Kompot	250g	Kompot	250g			
Podleczunek							
Kołacja	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			
III							
	Kanapka razowa z połędwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka razowa z połędwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g			
kcal	Energia	1618	Energia	1743,7			
g	Białko	107,93	Białko	136,03			
g	Tłuszcz	46,816	Tłuszcz	63,116			
g	Kwasy Nasycone	12,531	Kwasy Nasycone	12,801			
g	Węglowodany ogółem	184,18	Węglowodany ogółem	188,98			
g	W tym cukry	20,897	W tym cukry	25,197			
g	Błonnik pokarmowy	28,133	Błonnik pokarmowy	28,133			
mg	Sód	1045,9	Sód	1294,7			

**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 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 16 grudnia 2025

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0
SNIADANIE	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Skyr szt. *mleko/	140g			
	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g			
	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g			
	Pomidor 50g	50g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g			
	Papryka 50g	50g	Pomidor 50g	50g			
	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g			
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g			
			Herbata z cytryną	250g			
OBIAD	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g			
	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g			
	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g			
	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g			
	Kompot	250g	Kompot	250g			
Podleczonek							
KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Szynka z piersi indyka 60g	60g			
	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g			
	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g			
==	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g			

kcal	Energia	1506,7	Energia	1820			
g	Białko	69,939	Białko	97,739			
g	Tłuszcz	72,364	Tłuszcz	97,299			
g	Kwasy Nasycone	34,172	Kwasy Nasycone	35,037			
g	Węglowodany ogółem	142,05	Węglowodany ogółem	174,3			
g	W tym cukry	20,197	W tym cukry	21,782			
g	Błonnik pokarmowy	22,858	Błonnik pokarmowy	23,403			
mg	Sód	1522,8	Sód	1876,4			

**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 17 grudnia 2025

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0	
I	SNIADANIE	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Serek wiejski 1 szt.	200g			
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g			
		Domowa wędlina z indyka 30g	30g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g			
		Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g			
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g			
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			
II								
OBIAD	Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g				
	Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g				
	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g				
	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g				
	Kompot	250g	Kompot	250g				
Podleczunek								
KOLACJA	II	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
		Pasta z tuńczyka *jajła/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jajła/*ryby/*gorczyca/	100g			
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g			
		Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g			
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g			
		Mus owocowo- jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo- jogurtowy 1szt. *mleko/	100g			

kcal	Energia	1483,6	Energia	1742
g	Białko	88,496	Białko	117,98
g	Tłuszcz	54,902	Tłuszcz	65,202
g	Kwasy Nasycone	17,293	Kwasy Nasycone	17,493
g	Węglowodany ogółem	156,9	Węglowodany ogółem	167,7
g	W tym cukry	25,09	W tym cukry	27,14
g	Błonnik pokarmowy	21,55	Błonnik pokarmowy	
mg	Sód	992,61	Sód	1876,4

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jajka; 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 18 grudnia 2025

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0	
I	SNIADANIE	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g			
		Parówki z indyka 1 szt.	35g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g			
		Ketchup 1 szt.	1g	Parówki z indyka 2 szt.	70g			
		Rzodkiewka 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g			
		Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g			
		masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g			
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g			
				Herbata z cytryną	250g			
		Jabłko 1szt.	180g					
II								
I	OBIAD	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			
		Kasza pęczak (g) 100g	100g	Kasza pęczak (g) 100g	100g			
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g			
		Kompot	250g	Kompot	250g			
II								
I	KOLACJA	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g			
		Kapusta pekińska z edamame, pomidorem i kurczakiem *jajka/*mleko/*seler/*gorczyca/	250g	Kapusta pekińska z edamame, pomidorem i kurczakiem *jajka/*mleko/*seler/*gorczyca/	250g			
		Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g			
II								
		Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g			

kcal	Energia	1557,3	Energia	1804,8
g	Białko	101,07	Białko	113,49
g	Tłuszcz	54,5	Tłuszcz	63,12
g	Kwasy Nasycone	12,691	Kwasy Nasycone	14,231
g	Węglowodany ogółem	172,33	Węglowodany ogółem	203,9
g	W tym cukry	17,945	W tym cukry	23,76
g	Błonnik pokarmowy	25,489	Błonnik pokarmowy	29,089
mg	Sód	994,34	Sód	1092,4

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jajka; 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 Żywienia.  
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek 19 grudnia 2025

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0
SNIADANIE	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g			
	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g			
	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g			
	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			
			Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g			
OBIAD	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			
	Ryż al dente 100g	100g	Ryż al dente 150g	150g			
	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g			
	Kompot	250g	Kompot	250g			
Podleśczonek							
KOLACJA	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Twaróg 50g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g			
	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g			
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g			
II	Mus owocowo- jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo- jogurtowy 1szt. *mleko/	100g			
kcal	Energia	1481,6	Energia	1682,6			
g	Białko	86,601	Białko	102,47			
g	Tłuszcz	60,125	Tłuszcz	65,345			
g	Kwasy Nasycone	18,073	Kwasy Nasycone	18,096			
g	Węglowodany ogółem	147,93	Węglowodany ogółem	170,73			
g	W tym cukry	19,72	W tym cukry	21,25			
g	Błonnik pokarmowy	22,622	Błonnik pokarmowy	22,982			
mg	Sód	1045,6	Sód	1160,8			

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota 20 grudnia 2025

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0
SNIADANIE	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g			
	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g			
	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g			
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g			
	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			
OBIAD	Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *mleko/*seler/	350g			
	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/+soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/+soja/	350g			
	Kompot	250g	Kompot	250g			
Podwieczorek							
Kolaćca	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g			
	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g			
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g			
	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g			
II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g			
kcal		Energia	1465,3	Energia	1783		
g		Białko	92,584	Białko	91,174		
g		Tłuszcz	52,51	Tłuszcz	69,36		
g		Kwasy Nasycone	16,708	Kwasy Nasycone	18,113		
g		Węglowodany ogółem	150,65	Węglowodany ogółem	165,06		
g		W tym cukry	17,987	W tym cukry	19,442		
g		Błonnik pokarmowy	23,933	Błonnik pokarmowy	29,338		
mg		Sód	771,26	Sód	782,76		

**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

## Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

## DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela 21 grudnia 2025

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0
I SNIADANIE	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g			
	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g			
	Pieczeń z indykiem 30g *gluten/	30g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g			
	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g			
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			
II							
OBIAD	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g			
	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 1 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g			
	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g			
	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g			
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Podwieczorek							
KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g			
	Kiełbaski śniadaniowe (g) 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/	50g	Kiełbaski śniadaniowe (g) 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/	50g			
	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g			
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g			
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g			
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g		
kcal	Energia	1517,5	Energia	1742,3			
g	Białko	72,756	Białko	96,686			
g	Tłuszcz	77,812	Tłuszcz	91,762			
g	Kwasy Nasycone	22,061	Kwasy Nasycone	26,698			
g	Węglowodany ogółem	129,02	Węglowodany ogółem	129,59			
g	W tym cukry	28,42	W tym cukry	28,72			
g	Błonnik pokarmowy	22,238	Błonnik pokarmowy	22,238			
mg	Sód	1006,6	Sód	1102,2			

**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 Żywienia.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko