

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
DZIAŁ ŻYWIENIA									
wtorek 07 lipca 2026									
DIETA	Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży		Dieta łatwostrawna dla kobiet w ciąży		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta wegańska dla kobiet w ciąży		0
I SNIADANIE	Manna na mleku 300ml (g) *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku 300ml (g) *gluten/*mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Zupa warzywna z kaszą manną 300ml *gluten/*seler/	300g	
	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	
	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Wędlina wegańska 90g	90g	
	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i pesto *mleko/*orzeczy/	60g	Mix sałat z pomidorkami i pesto *mleko/*orzeczy/	60g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i pesto *mleko/*orzeczy/	60g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i pesto *mleko/*orzeczy/	60g	
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
II	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Mus owocowy 1szt.	100g	
OBIAD	Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw (g) b/m 350ml *soja/*seler/	350g	
	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g	Sos bolognese wegetariański 250g *soja/*seler/	250g	
	Makaron pełnoziarnisty (g) 180g *gluten/*soja/	180g	Makaron pszenny 180g *gluten/*soja/	180g	Makaron pełnoziarnisty (g) 180g *gluten/*soja/	180g	Makaron pełnoziarnisty (g) 180g *gluten/*soja/	180g	
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
	Kiwi 1szt.	75g	Banan 1szt.	200g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	
Podwieczorek					Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g			
Kolacja	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	
	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	
	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Wędlina wegańska 30g	30g	
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	
	Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	
	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	
	Herbata owocowa	250g			Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	
II	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g	

kcal	Energia	2372,6	Energia	2500,3	Energia	2489,7	Energia	2301,4
g	Białko	127,96	Białko	128,8	Białko	128,33	Białko	73,518
g	Tłuszcz	86,338	Tłuszcz	86,038	Tłuszcz	95,853	Tłuszcz	77,011
g	Kwasy Nasycone	42,845	Kwasy Nasycone	42,839	Kwasy Nasycone	48,544	Kwasy Nasycone	40,135
g	Węglowodany ogółem	263,55	Węglowodany ogółem	298,07	Węglowodany ogółem	261,1	Węglowodany ogółem	291,07
g	W tym cukry	49,322	W tym cukry	70,648	W tym cukry	40,572	W tym cukry	57,685
g	Błonnik pokarmowy	30,859	Błonnik pokarmowy	28,414	Błonnik pokarmowy	45,799	Błonnik pokarmowy	44,115
mg	Sód	2431,5	Sód	2504,4	Sód	2544,2	Sód	1765,2

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

WSZELKIE UWAGI DOTYCZĄCE POŚLÓWKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELEŃNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
DZIAŁ ŻYWIENIA										
środa 08 lipca 2026										
DIETA	Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży		Dieta łatwostrawna dla kobiet w ciąży		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta wegańska dla kobiet w ciąży		0	
SNIADANIE		Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Musli na mleku roślinnym *gluten/*orzeczy/	300g	
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	
		Kielbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g	Kielbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g	Kielbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g	Wędlina wegańska 90g	90g	
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	
		Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	
		Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
		Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kisiel 250ml	250g	
OBIAD		Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony b/m (g) 350ml *seler/	350g	
		Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Pulpety wegańskie 100g *soja/	100g	
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	
		Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka na gęsto 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
Podwieczorek					Mus owocowy 1szt.	100g				
Kolejca		Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	
		Połudwica sopocka 60g *soja/	60g	Połudwica sopocka 60g *soja/	60g	Połudwica sopocka 60g *soja/	60g	Wędlina wegańska 90g	90g	
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Salata 30g	30g	
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	
		Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Ogórek 50g	50g	Margaryna 10g	10g	
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata malinowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata malinowa	250g	
		Herbata malinowa	250g			Herbata malinowa	250g			
	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z połędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g		
kcal		Energia	2100,9	Energia	2066,8	Energia	2370,5	Energia	2220,5	
g		Białko	112,91	Białko	110,38	Białko	143,66	Białko	69,897	
g		Tłuszcz	65,231	Tłuszcz	68,73	Tłuszcz	79,486	Tłuszcz	72,538	
g		Kwasy Nasycone	26,94	Kwasy Nasycone	29,644	Kwasy Nasycone	29,971	Kwasy Nasycone	37,836	
g		Węglowodany ogółem	256,56	Węglowodany ogółem	243,76	Węglowodany ogółem	251,52	Węglowodany ogółem	295,8	
g		W tym cukry	47,749	W tym cukry	47,421	W tym cukry	37,204	W tym cukry	58,906	
g		Błonnik pokarmowy	29,457	Błonnik pokarmowy	25,548	Błonnik pokarmowy	39,442	Błonnik pokarmowy	36,95	
mg		Sód	2529,6	Sód	2480,5	Sód	2913,7	Sód	1786,6	

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupki; 3. jaja; 5. orzechy ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna szlamu; 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 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

WSZELKIE UWAGI DOTYCZĄCE POSILKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELĘGNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
DZIAŁ ŻYWIENIA									
czwartek 09 lipca 2026									
DIETA	Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży		Dieta łatwostrawna dla kobiet w ciąży		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta wegańska dla kobiet w ciąży		0
SNIADANIE	Płatki jęczmieńne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki jęczmieńne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	
	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	
	Pasta z makreli *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z makreli *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z makreli *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	
	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	
	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	
	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	
	Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
II	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	
OBIAŁ	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g	
	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow duszony z warzywami (bm) 250g *gluten/	250g	
	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 180g	180g	
	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
Podwieczorek					Kanapka razowa z szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g			
Kolacja	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	
	Pieczeń z indykiem 30g *gluten/	30g	Pieczeń z indykiem 30g *gluten/	30g	Pieczeń z indykiem 30g *gluten/	30g	Wędlina wegańska 90g	90g	
	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Pomidor 50g	50g	
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Oliwki czarne 5 szt.	20g	
	Oliwki czarne 5 szt.	20g	Oliwki czarne 5 szt.	20g	Oliwki czarne 5 szt.	20g	Margaryna 10g	10g	
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g			
II	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kisiel 250ml	250g	
kcal		Energia	2512,4	Energia	2468,2	Energia	2538,1	Energia	2226,1
g		Białko	141,63	Białko	140,65	Białko	130,65	Białko	43,297
g		Tłuszcz	95,061	Tłuszcz	94,726	Tłuszcz	95,504	Tłuszcz	89,416
g		Kwasy Nasycone	23,076	Kwasy Nasycone	23,016	Kwasy Nasycone	30,252	Kwasy Nasycone	36,798
g		Węglowodany ogółem	266,54	Węglowodany ogółem	259,39	Węglowodany ogółem	275,14	Węglowodany ogółem	298,05
g		W tym cukry	51,83	W tym cukry	52,505	W tym cukry	46,645	W tym cukry	62,745
g		Błonnik pokarmowy	27,753	Błonnik pokarmowy	24,218	Błonnik pokarmowy	39,701	Błonnik pokarmowy	34,656
mg		Sód	3762	Sód	3704,3	Sód	4270,5	Sód	1575,9

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

WSZELKIE UWAGI DOTYCZĄCE POŚLĄKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELĘGNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
DZIAŁ ŻYWIENIA									
piątek 10 lipca 2026									
DIETA	Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży		Dieta łatwostrawna dla kobiet w ciąży		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta wegańska dla kobiet w ciąży		0
SNIADANIE		Platki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Platki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki wegańskie 2 szt. *gluten/	100g
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Rzodkiewka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g
		Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II		Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jabłko 1szt.	180g	Mus owocowy 1szt.	100g
OBIAD		Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g
		Ryba w panierce (s) 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Ryba soute 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soute 100g *gluten/*ryby/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek					Kanapka razowa z pieczenią z indyka 1 szt. *gluten/	80g			
Kolejca	I	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa wegańska 200g	200g
		Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Wędlina wegańska 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g
		Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g
	II		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Kanapka razowa z kielbasą krotoszyńską 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Banan 1szt.
kcal		Energia	2347,7	Energia	2388,1	Energia	2466,5	Energia	2405,8
g		Białko	104,93	Białko	103,36	Białko	102,54	Białko	62,433
g		Tłuszcz	84,055	Tłuszcz	88,786	Tłuszcz	92,731	Tłuszcz	97,016
g		Kwasy Nasycone	24,588	Kwasy Nasycone	24,671	Kwasy Nasycone	28,842	Kwasy Nasycone	21,056
g		Węglowodany ogółem	286,48	Węglowodany ogółem	286,03	Węglowodany ogółem	285,99	Węglowodany ogółem	298,74
g		W tym cukry	40,789	W tym cukry	49,06	W tym cukry	35,564	W tym cukry	61,245
g		Błonnik pokarmowy	29,312	Błonnik pokarmowy	30,522	Błonnik pokarmowy	41,252	Błonnik pokarmowy	56,397
mg		Sód	2452,4	Sód	2499,6	Sód	2481,7	Sód	1892

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupki; 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

WSZELKIE UWAGI DOTYCZĄCE POŚLĄKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELĘGNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
DZIAŁ ŻYWIENIA									
sobota 11 lipca 2026									
DIETA	Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży		Dieta łatwostrawna dla kobiet w ciąży		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta wegańska dla kobiet w ciąży		0
SNIADANIE		Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kasza jaglana na mleku roślinnym 300ml	300g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Wędlina wegańska 90g	90g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Kisiel 250ml	250g
OBIAD		Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g
		Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g
		Kasza gryczana (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza gryczana 150g	150g	Kasza gryczana (g) 180g	180g
		Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek					Kanapka razowa z szynką wiejską 1 szt. *gluten/	80g			
KOLACJA		Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g
		Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Papryka 100g	100g	Dżem 2 szt.	50g
		Papryka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g
		Roszonka	10g	Roszonka	10g	Herbata owocowa	250g	Roszonka	10g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			Margaryna 10g	10g
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g			Herbata owocowa	250g
		Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Skyr szt. *mleko/	140g	Mus owocowy 1szt.	100g
kcal		Energia	2250,8	Energia	2005,2	Energia	2113,3	Energia	2491,3
g		Białko	137,27	Białko	134,54	Białko	159,24	Białko	66,127
g		Tłuszcz	77,79	Tłuszcz	66,25	Tłuszcz	75,58	Tłuszcz	97,031
g		Kwasy Nasycone	21,406	Kwasy Nasycone	20,421	Kwasy Nasycone	19,851	Kwasy Nasycone	37,261
g		Węglowodany ogółem	283,58	Węglowodany ogółem	252,8	Węglowodany ogółem	226,33	Węglowodany ogółem	329,97
g		W tym cukry	46,128	W tym cukry	50,718	W tym cukry	32,433	W tym cukry	52,985
g		Błonnik pokarmowy	29,353	Błonnik pokarmowy	25,263	Błonnik pokarmowy	36,708	Błonnik pokarmowy	37,549
mg		Sód	2012,1	Sód	1919,8	Sód	2032,2	Sód	1692,3

**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 wymiary 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

WSZELKIE UWAGI DOTYCZĄCE POŚLİKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYC NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELĘGNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
DZIAŁ ŻYWIENIA										
niedziela 12 lipca 2026										
DIETA	Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży		Dieta łatwostrawna dla kobiet w ciąży		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta wegańska dla kobiet w ciąży		0	
SNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym 300ml	300g		
	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g		
	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Wędlina wegańska 90g	90g		
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Oliwki zielone 5 szt.	20g		
	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Pomidor 50g	50g		
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g		
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
II	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Nektarynka	120g	Kisiel 250ml	250g		
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (w) 350ml *mleko/*seler/	350g		
	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/*mleko/	150g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g		
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g		
	Surówka żydowska 150g	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka żydowska 150g	150g	Surówka żydowska 150g	150g		
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieszanek					Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g				
KOLACJA	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g		
	Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Parówki wegańskie 2 szt. *gluten/	100g		
	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ketchup 1 szt.	1g		
	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Papryka 50g	50g		
	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g		
	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Margaryna 10g	10g		
	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g		
	Herbata rumiankowa	250g			Herbata rumiankowa	250g				
	II	Nektarynka	120g	Nektarynka	120g	Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Nektarynka	120g	
kcal	Energia	2138,2	Energia	2024,5	Energia	2197,6	Energia	2158,1		
g	Białko	102,98	Białko	102,76	Białko	109,52	Białko	55,066		
g	Tłuszcz	77,572	Tłuszcz	78,262	Tłuszcz	82,711	Tłuszcz	84,458		
g	Kwasy Nasycone	29,35	Kwasy Nasycone	31,7	Kwasy Nasycone	29,165	Kwasy Nasycone	30,75		
g	Węglowodany ogółem	252,11	Węglowodany ogółem	223,98	Węglowodany ogółem	240,26	Węglowodany ogółem	282,11		
g	W tym cukry	40,562	W tym cukry	44,192	W tym cukry	22,232	W tym cukry	42,064		
g	Błonnik pokarmowy	28,991	Błonnik pokarmowy	24,896	Błonnik pokarmowy	36,581	Błonnik pokarmowy	42,914		
mg	Sód	2953,6	Sód	2878,1	Sód	3065,4	Sód	2170,9		

**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 wymiary 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

WSZELKIE UWAGI DOTYCZĄCE POŚLÓWKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELEGIARNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
DZIAŁ ŻYWIENIA									
poniedziałek 13 lipca 2026									
DIETA	Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży		Dieta łatwostrawna dla kobiet w ciąży		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta wegańska dla kobiet w ciąży		0
SNIADANIE	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g	Musli na mleku roślinnym (g) *gluten/*orzeczy/	300g	
	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	
	Poledwica sopočka 60g *soja/	60g	Poledwica sopočka 60g *soja/	60g	Poledwica sopočka 60g *soja/	60g	Wędlina wegańska 90g	90g	
	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Ogórek 50g	50g	Miód 1 szt.	25g	
	Ogórek 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Ogórek 50g	50g	
	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	
	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g	
	Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g	
II	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr 1 szt. *mleko/	140g	Mus owocowy 1szt.	100g	
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) b/m 350ml *soja/*seler/	350g	
	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	
	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	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			
Podwieszonek				Kanapka razowa z pastą jajeczną 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g				
Kolacja	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 wegańskim serem truskawkow *gluten/*soja/	300g	
	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	Kanapka razowa z polewką miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g
kcal	Energia	2294,2	Energia	2205,4	Energia	2176,8	Energia	2098,2	
g	Białko	146,65	Białko	146,16	Białko	149,9	Białko	67,415	
g	Tłuszcz	71,468	Tłuszcz	65,628	Tłuszcz	77,448	Tłuszcz	53,262	
g	Kwasy Nasycone	19,68	Kwasy Nasycone	15,914	Kwasy Nasycone	16,95	Kwasy Nasycone	19,764	
g	Węglowodany ogółem	291,08	Węglowodany ogółem	284,01	Węglowodany ogółem	242,11	Węglowodany ogółem	320,65	
g	W tym cukry	86,762	W tym cukry	86,927	W tym cukry	33,332	W tym cukry	94,391	
g	Błonnik pokarmowy	36,213	Błonnik pokarmowy	34,078	Błonnik pokarmowy	36,523	Błonnik pokarmowy	43,314	
mg	Sód	2360,1	Sód	2305,7	Sód	2096,6	Sód	1596,6	

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

WSZELKIE UWAGI DOTYCZĄCE POŚLİKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELEŃNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
DZIAŁ ŻYWIENIA									
wtorek 14 lipca 2026									
DIETA	Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży		Dieta łatwostrawna dla kobiet w ciąży		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta wegańska dla kobiet w ciąży		0
SNIADANIE		Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Płatki ryżowe na mleku roślinnym 300ml	300g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Jajecznica na parze *jaja/	100g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II		Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Kefir szt. *mleko/	200g	Jabłko 1szt.	180g
OBIAD		Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały b/m 350ml *seler/	350g
		Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieszonek					Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g			
Kolacja		Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *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	Wędlina wegańska 90g	90g
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	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	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
II		Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g
kcal		Energia	2228,3	Energia	2054,5	Energia	2500,3	Energia	2419,4
g		Białko	92,389	Białko	92,832	Białko	135,34	Białko	60,044
g		Tłuszcz	84,078	Tłuszcz	74,907	Tłuszcz	111,05	Tłuszcz	104,72
g		Kwasy Nasycone	37,64	Kwasy Nasycone	36,82	Kwasy Nasycone	43,838	Kwasy Nasycone	49,47
g		Węglowodany ogółem	263,84	Węglowodany ogółem	240,37	Węglowodany ogółem	260,71	Węglowodany ogółem	293,53
g		W tym cukry	52,662	W tym cukry	55,613	W tym cukry	29,517	W tym cukry	58,411
g		Błonnik pokarmowy	29,912	Błonnik pokarmowy	28,632	Błonnik pokarmowy	38,153	Błonnik pokarmowy	35,022
mg		Sód	2972,2	Sód	2951,9	Sód	3425,8	Sód	2175,5

**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

WSZELKIE UWAGI DOTYCZĄCE POŚLÓWKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELĘGNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
DZIAŁ ŻYWIENIA									
środa 15 lipca 2026									
DIETA	Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży		Dieta łatwostrawna dla kobiet w ciąży		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta wegańska dla kobiet w ciąży		0
SNIAĐANIE	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Zupa warzywna z makaronem 300ml *gluten/+soja/*seler/	300g	
	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	
	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	
	Ogórek małosolny	60g	Pomidor 100g	100g	Ogórek małosolny	60g	Ogórek małosolny	60g	
	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	
	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	
	Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
II	Kiwi 1szt.	75g	Banan 1szt.	120g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	
OBIAD	Zupa krem z dyni (g) 350ml	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml	350g	Zupa krem z dyni (g) b/m 350ml	350g	
	Sznyceł drobiowy smażony 100g *gluten/*jaja/	100g	Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	
	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
Podwieszczek									
Kolaća	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	
	Pasta z jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	Pasta z jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	Pasta z jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	Wędłina wegańska 90g	90g	
	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	
	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	
	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	
	Herbata rumiankowa	250g			Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	
II	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Kanapka razowa z szynką kruchą 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Banan 1szt.	120g	
kcal	Energia	2221	Energia	2083,1	Energia	2248,7	Energia	2361,7	
g	Białko	109,35	Białko	105,58	Białko	128,58	Białko	63,75	
g	Tłuszcz	69,504	Tłuszcz	62,609	Tłuszcz	78,47	Tłuszcz	73,584	
g	Kwasy Nasycone	23,593	Kwasy Nasycone	22,967	Kwasy Nasycone	26,668	Kwasy Nasycone	22,309	
g	Węglowodany ogółem	283,47	Węglowodany ogółem	270,26	Węglowodany ogółem	243,87	Węglowodany ogółem	320,64	
g	W tym cukry	38,136	W tym cukry	50,787	W tym cukry	27,287	W tym cukry	42,961	
g	Błonnik pokarmowy	30,184	Błonnik pokarmowy	23,69	Błonnik pokarmowy	34,638	Błonnik pokarmowy	44,352	
mg	Sód	2016,8	Sód	1871,1	Sód	1958	Sód	1752,7	

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

WSZELKIE UWAGI DOTYCZĄCE POŚLİKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELĘGNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
DZIAŁ ŻYWIENIA									
czwartek 16 lipca 2026									
DIETA	Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży		Dieta łatwostrawna dla kobiet w ciąży		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta wegańska dla kobiet w ciąży		0
SNIADANIE	Ryż na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zupa warzywna z ryżem (g) 300ml *seler/	300g	
	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	
	Parówki z indyki (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyki (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyki (g) 3 szt.	90g	Parówki wegańskie 2 szt. *gluten/	100g	
	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	
	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	
	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	
	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	
	Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
II	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	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	
	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	
	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kasza pęczak (g) 150g	150g	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	
	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
Podwieszonek				Skyr smakowy szt. *mleko/	140g				
Kolacja	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	
	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 kurczakiem i pomidorem / bez majonezu *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	
	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	
	II	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Kanapka razowa z polewą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g
kcal	Energia	2313,6	Energia	2186	Energia	2109	Energia	2441,9	
g	Białko	126,5	Białko	125,11	Białko	123,09	Białko	72,15	
g	Tłuszcz	82,542	Tłuszcz	80,88	Tłuszcz	78,047	Tłuszcz	90,007	
g	Kwasy Nasycone	25,994	Kwasy Nasycone	25,894	Kwasy Nasycone	25,676	Kwasy Nasycone	15,955	
g	Węglowodany ogółem	257,17	Węglowodany ogółem	231,94	Węglowodany ogółem	220,95	Węglowodany ogółem	316,66	
g	W tym cukry	56,352	W tym cukry	51,808	W tym cukry	42,998	W tym cukry	54,704	
g	Błonnik pokarmowy	33,299	Błonnik pokarmowy	25,983	Błonnik pokarmowy	32,961	Błonnik pokarmowy	50,132	
mg	Sód	1609	Sód	1280,3	Sód	1440	Sód	1343,2	

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

WSZELKIE UWAGI DOTYCZĄCE POŚLÓK ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELEGIARNIARSKICH.