Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
czwartek 15 października 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	
ŚNIADANIE	I	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Zupa warzywna z kaszą manną (g) 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		
		Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Jajecznica na parze *jaja/	100g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g		
		Mix sałat z pomidorkami	60g	Mix sałat z pomidorkami	60g	Mix sałat z pomidorkami	60g	Mix sałat z pomidorkami	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	Jabłko 1szt.	180g	Mus owocowy 1szt.	100g		
OBIAD		Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa b/mięsa (g) 350ml *seler/	350g		
		Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem (g) 8 szt.	125g	Pierogi z kapustą i grzybami (g) 8 szt. *gluten/	200g		
		Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek						Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g				
Kolacja	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g		
		Sałatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, serem typu feta, ogórkiem i szynką *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Sałatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, serem typu feta i szynką *gluten/*mleko/	250g	Sałatka z kaszą bulgur, ogórkiem, suszonymi pomidorami, serem typu feta i szynką *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Sałatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, ogórkiem i soczewicą *gluten/*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	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z pasztetem 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/ *seler/	80g	Kisiel 250ml	250g		

kcal	Energia	2396	Energia	2263	Energia	2258	Energia	2164			
g	Białko	101,5	Białko	102	Białko	89,253	Białko	41,388			
g	Tłuszcz	96,872	Tłuszcz	91,227	Tłuszcz	93,302	Tłuszcz	104,43			
g	Kwasy Nasycone	28,668	Kwasy Nasycone	30,547	Kwasy Nasycone	28,04	Kwasy Nasycone	22,207			
g	Węglowodany ogółem	267,6	Węglowodany ogółem	249,46	Węglowodany ogółem	248,2	Węglowodany ogółem	249,9			
g	W tym cukry	53,204	W tym cukry	54,655	W tym cukry	41,369	W tym cukry	39,488			
g	Błonnik pokarmowy	24,941	Błonnik pokarmowy	21,934	Błonnik pokarmowy	32,206	Błonnik pokarmowy	31,811			
mg	Sód	1819	Sód	1808	Sód	1971	Sód	1129			

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 POSIŁKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELĘGNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
piątek 16 października 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	
ŚNIADANIE	I	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zupa warzywna z ryżem (g) 300ml *seler/	300g		
		Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g		
		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 biały 30g *soja/	30g	Schab biały 30g *soja/	30g	Schab biały 30g *soja/	30g	Ogórek kiszony 60g	60g		
		Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 100g	100g	Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 50g	50g		
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g		
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g				
	II	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kiwi 1szt.	75g	Mus owocowy 1szt.	100g		
OBIAD		Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Rosół z makaronem (nb) (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g		
		Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Danie wegańskie (p) 100g *gluten/*soja/	100g		
		Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Ryż z warzywami (g) 200g	200g	Sos koperkowy BM(g) 80g *gluten/*seler/	80g		
		Ryż z warzywami (g) 250g	180g	Ryż z warzywami (g) 250g	180g	Kompot 250ml	250g	Ryż z warzywami (g) 250g	180g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek						Kanapka razowa z polędwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g				
Kolacja	I	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	Wędlina wegańska 90g	90g		
		Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Pomidor 100g	100g	Dżem 2 szt.	50g		
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 100g	100g		
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Margaryna 10g	10g		
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g			Herbata owocowa	250g		
	II	Kiwi 1szt.	75g	Banan 1szt.	120g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kiwi 1szt.	75g		

kcal	Energia	2392	Energia	2397,1	Energia	2237,8	Energia	2392,4		
g	Białko	118,89	Białko	118,03	Białko	114,94	Białko	53,616		
g	Tłuszcz	93,886	Tłuszcz	93,101	Tłuszcz	99,37	Tłuszcz	111,55		
g	Kwasy Nasycone	36,381	Kwasy Nasycone	36,356	Kwasy Nasycone	40,745	Kwasy Nasycone	36,693		
g	Węglowodany ogółem	263,2	Węglowodany ogółem	267,29	Węglowodany ogółem	213,2	Węglowodany ogółem	283,93		
g	W tym cukry	36,565	W tym cukry	49,02	W tym cukry	20,035	W tym cukry	43,259		
g	Błonnik pokarmowy	21,507	Błonnik pokarmowy	18,892	Błonnik pokarmowy	29,357	Błonnik pokarmowy	31,873		
mg	Sód	2132,5	Sód	2008,9	Sód	2494,6	Sód	1413,4		

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 jadlospisie produktów na równowaźne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.
Jadlospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
sobota 17 października 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	
ŚNIADANIE	I	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Płatki kukurydziane 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		
		Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g		
		Ogórek 50g	50g	Sałata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g		
		Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g		
		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	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kisiel 250ml	250g		
OBIAD		Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały b/m 350ml *seler/	350g		
		Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	150g	Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	150g	Sos carbnonara z warzywami i kiełbasą drobiową (d) *mleko/*seler/	150g	Warzywa duszone z ciecierzycą w wegańskim sosie	150g		
		Makaron pszenny kolorowy 180g *gluten/	180g	Makaron pszenny kolorowy 180g *gluten/	180g	Makaron pełnoziarnisty (g) 150g *gluten/+soja/	150g	Makaron pełnoziarnisty (g) 150g *gluten/+soja/	150g		
		Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
		Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	200g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g		
Podwieczorek											
Kolacja	I	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		
		Kiełbasa żywiecka 30g	30g	Kiełbasa żywiecka 30g	30g	Kiełbasa żywiecka 30g	30g	Wędlina wegańska 90g	90g		
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Papryka 50g	50g		
		Papryka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Papryka 50g	50g	Pomidor 50g	50g		
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g		
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g		
		Herbata rumiankowa	250g			Herbata rumiankowa	250g				
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z szynką kruchą 1 szt. *gluten/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g		

kcal	Energia	2399,4	Energia	2402	Energia	2550,7	Energia	2548,6			
g	Białko	125,88	Białko	124,9	Białko	125,75	Białko	66,699			
g	Tłuszcz	67,304	Tłuszcz	66,319	Tłuszcz	72,833	Tłuszcz	82,678			
g	Kwasy Nasycone	25,571	Kwasy Nasycone	25,408	Kwasy Nasycone	28,409	Kwasy Nasycone	22,544			
g	Węglowodany ogółem	308,84	Węglowodany ogółem	318,9	Węglowodany ogółem	326,81	Węglowodany ogółem	340,03			
g	W tym cukry	73,511	W tym cukry	77,507	W tym cukry	51,58	W tym cukry	78,578			
g	Błonnik pokarmowy	33,344	Błonnik pokarmowy	27,444	Błonnik pokarmowy	47,053	Błonnik pokarmowy	42,853			
mg	Sód	2867,3	Sód	2752,8	Sód	3283,7	Sód	1959,8			

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 jadlospisie 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.
Jadlospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
niedziela 18 października 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	
ŚNIADANIE	I	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Płatki owsiane na mleku roślinnym (g) 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		
		Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Wędlina wegańska 90g	90g		
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g		
		Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 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		
	II	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Mus owocowy 1szt.	100g		
OBIAD		Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g		
		Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g		
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g		
		Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek						Kanapka razowa z pieczenią z indyka 1 szt. *gluten/	80g				
Kolacja	I	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		
		Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki wegańskie 2 szt. *gluten/	100g		
		Ogórek 50g	50g	Sałata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g		
		Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g		
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g		
		Herbata czarna b/c	250g			Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g		
	II	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Kanapka razowa z polędwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kisiel 250ml	250g		

kcal	Energia	2481,8	Energia	2261,2	Energia	2403,3	Energia	2264,1		
g	Białko	142,95	Białko	143,62	Białko	129,24	Białko	65,952		
g	Tłuszcz	102,77	Tłuszcz	89,547	Tłuszcz	102,46	Tłuszcz	90,261		
g	Kwasy Nasycone	28,635	Kwasy Nasycone	31,599	Kwasy Nasycone	32,356	Kwasy Nasycone	30,837		
g	Węglowodany ogółem	239,77	Węglowodany ogółem	214,97	Węglowodany ogółem	227,1	Węglowodany ogółem	279,77		
g	W tym cukry	36,765	W tym cukry	32,515	W tym cukry	22,76	W tym cukry	49,791		
g	Błonnik pokarmowy	25,291	Błonnik pokarmowy	25,229	Błonnik pokarmowy	32,484	Błonnik pokarmowy	46,704		
mg	Sód	2253,6	Sód	2101,1	Sód	2339,4	Sód	1801,8		

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 jadlospisie 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.
Jadlospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
poniedziałek 19 października 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	
ŚNIADANIE	I	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zacierka na mleku roślinnym 300ml *gluten/*jaja/	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 dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Wędlina wegańska 90g	90g		
		Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 100g	100g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	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	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kisiel 250ml	250g		
OBIAD		Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (w) 350ml *seler/	350g		
		Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g		
		Sos koperkowy 80g (g) *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy 80g (g) *gluten/*mleko/*seler/	80g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g		
		Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g		
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kompot	250g	Kompot	250g		
		Kompot	250g	Kompot	250g						
Podwieczorek						Serek wiejski 1 szt.	200g				
Kolacja	I	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		
		Kiełbasa extra sucha z indykiem 60g	0g	Kiełbasa extra sucha z indykiem 60g	0g	Kiełbasa extra sucha z indykiem 60g	0g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g		
		Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g		
		Rzodkiewka 50g	50g	Roszponka 20g	20g	Roszponka	10g	Roszponka	10g		
		Roszponka	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g		
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
		Herbata rumiankowa	250g								
	II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g		

kcal	Energia	2396,8	Energia	2305,7	Energia	2598	Energia	2473,1		
g	Białko	115,36	Białko	113,04	Białko	139,46	Białko	64,524		
g	Tłuszcz	80,001	Tłuszcz	79,041	Tłuszcz	99,523	Tłuszcz	78,525		
g	Kwasy Nasycone	32,669	Kwasy Nasycone	32,564	Kwasy Nasycone	29,81	Kwasy Nasycone	21,601		
g	Węglowodany ogółem	294,32	Węglowodany ogółem	278,59	Węglowodany ogółem	270,02	Węglowodany ogółem	336,25		
g	W tym cukry	54,523	W tym cukry	54,053	W tym cukry	22,158	W tym cukry	55,494		
g	Błonnik pokarmowy	31,3	Błonnik pokarmowy	25,15	Błonnik pokarmowy	38,426	Błonnik pokarmowy	41,986		
mg	Sód	2886,7	Sód	2705,7	Sód	2647,7	Sód	2500,4		

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 jadlospisie 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.
Jadlospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
wtorek 20 października 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	
ŚNIADANIE	I	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/*orzechy/	60g	Mix sałat z pomidorkami i pesto *mleko/*orzechy/	60g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i pesto *mleko/*orzechy/	60g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i pesto *mleko/*orzechy/	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		
		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	200g	Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g		
Podwieczorek						Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g				
Kolacja	I	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	2417	Energia	2500,3	Energia	2507,7	Energia	2345,8			
g	Białko	128,08	Białko	128,8	Białko	127,97	Białko	73,638			
g	Tłuszcz	86,098	Tłuszcz	86,038	Tłuszcz	95,973	Tłuszcz	76,771			
g	Kwasy Nasycone	42,845	Kwasy Nasycone	42,839	Kwasy Nasycone	48,616	Kwasy Nasycone	40,135			
g	Węglowodany ogółem	275,07	Węglowodany ogółem	298,07	Węglowodany ogółem	262,6	Węglowodany ogółem	302,59			
g	W tym cukry	61,802	W tym cukry	70,648	W tym cukry	57,192	W tym cukry	70,166			
g	Błonnik pokarmowy	30,379	Błonnik pokarmowy	28,414	Błonnik pokarmowy	46,879	Błonnik pokarmowy	43,635			
mg	Sód	2427,9	Sód	2504,4	Sód	2543	Sód	1761,6			

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 jadlospisie 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.
Jadlospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
środa 21 października 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	
ŚNIADANIE	I	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Musli na mleku roślinnym *gluten/+orzechy/	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		
		Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g	Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g	Kiełbasa 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		
	II	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 *seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *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				
Kolacja	I	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		
		Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Wędlina wegańska 90g	90g		
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Sałata 30g	30g		
		Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 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				
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g		

kcal	Energia	2096,8	Energia	2062,7	Energia	2366,4	Energia	2233,9		
g	Białko	113,04	Białko	110,52	Białko	143,79	Białko	70,167		
g	Tłuszcz	64,631	Tłuszcz	68,13	Tłuszcz	78,886	Tłuszcz	73,738		
g	Kwasy Nasycone	25,74	Kwasy Nasycone	28,444	Kwasy Nasycone	28,771	Kwasy Nasycone	37,836		
g	Węglowodany ogółem	256,76	Węglowodany ogółem	243,96	Węglowodany ogółem	251,72	Węglowodany ogółem	296,19		
g	W tym cukry	47,557	W tym cukry	47,229	W tym cukry	37,012	W tym cukry	58,906		
g	Błonnik pokarmowy	29,457	Błonnik pokarmowy	25,548	Błonnik pokarmowy	39,442	Błonnik pokarmowy	36,95		
mg	Sód	2531,7	Sód	2482,6	Sód	2915,8	Sód	1790,6		

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 jadlospisie 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.
Jadlospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
czwartek 22 października 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	
ŚNIADANIE	I	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki jęczmienne 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	Pasztet 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		
OBIAD		Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *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	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		
		Sałatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Sałatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Sałatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Sałatka 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	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kisiel 250ml	250g		

kcal	Energia	2613,4	Energia	2608,4	Energia	2639,1	Energia	2385			
g	Białko	137,25	Białko	136,91	Białko	126,27	Białko	47,597			
g	Tłuszcz	98,731	Tłuszcz	98,671	Tłuszcz	99,174	Tłuszcz	92,121			
g	Kwasy Nasycone	21,761	Kwasy Nasycone	21,746	Kwasy Nasycone	28,937	Kwasy Nasycone	27,046			
g	Węglowodany ogółem	285,99	Węglowodany ogółem	285,82	Węglowodany ogółem	294,59	Węglowodany ogółem	327,99			
g	W tym cukry	50,69	W tym cukry	51,74	W tym cukry	45,505	W tym cukry	67,951			
g	Błonnik pokarmowy	29,033	Błonnik pokarmowy	27,763	Błonnik pokarmowy	40,981	Błonnik pokarmowy	38,371			
mg	Sód	3037,7	Sód	3033,2	Sód	3546,2	Sód	1427			

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 jadlospisie 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.
Jadlospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
piątek 23 października 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	
ŚNIADANIE	I	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki 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				
Kolacja	I	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 mozarella 45g *mleko/	45g	Mini mozarella 45g *mleko/	45g	Mini mozarella 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	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Kanapka razowa z kiełbasa krotoszyńską 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Banan 1szt.	120g		

kcal	Energia	2245,5	Energia	2246,8	Energia	2364,3	Energia	2260,3			
g	Białko	109,47	Białko	107,26	Białko	107,08	Białko	58,403			
g	Tłuszcz	80,085	Tłuszcz	84,541	Tłuszcz	88,761	Tłuszcz	95,511			
g	Kwasy Nasycone	24,903	Kwasy Nasycone	24,941	Kwasy Nasycone	29,157	Kwasy Nasycone	30,808			
g	Węglowodany ogółem	267,26	Węglowodany ogółem	259,84	Węglowodany ogółem	266,77	Węglowodany ogółem	269,19			
g	W tym cukry	41,769	W tym cukry	49,665	W tym cukry	36,544	W tym cukry	56,04			
g	Błonnik pokarmowy	28,032	Błonnik pokarmowy	26,977	Błonnik pokarmowy	39,972	Błonnik pokarmowy	52,682			
mg	Sód	3179,1	Sód	3173,1	Sód	3208,4	Sód	2044,8			

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 jadlospisie 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.
Jadlospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
sobota 24 października 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	
ŚNIADANIE	I	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		
		Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 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		
	II	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	I	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	Pasztet 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		
		Roszponka	10g	Roszponka	10g	Herbata owocowa	250g	Roszponka	10g		
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			Margaryna 10g	10g		
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g			Herbata owocowa	250g		
	II	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 wymiany zaplanowanych w jadlospisie produktów na równowaźne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.
Jadlospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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