

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**poniedziałek 27 stycznia 2025**

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
I	SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g <small>*soja/+ziarna_sesamul/</small>	100g	Zacierka na mleku (g) 300ml <small>*gluten/*jaja/*mleko/</small>	300g	Chleb pszenny 100g <small>*gluten/</small>	100g	Chleb razowy 90g <small>*gluten/</small>	90g	Zupa krem (wiejska) 500ml <small>*gluten/*jaja/*mleko/*seler/</small>	500g
		Paszтет warzywny 113g <small>*soja/*seler/*gorczyca/</small>	113g	Chleb pszenny 75g <small>*gluten/</small>	75g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
		Pomidor 100g	100g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	masło 10g <small>*mleko/</small>	10g	masło 10g <small>*mleko/</small>	10g		
		Herbata z cytryną	250g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
				masło 10g <small>*mleko/</small>	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
II		Kisiel 250ml	250g			Kanapka pszenna jajkiem DZ 1szt. <small>*gluten/*jaja/*mleko/</small>	100g	Kanapka razowa jajkiem DZ 1szt. <small>*gluten/*jaja/*mleko/</small>	100g	Jogurt naturalny szt. <small>*mleko/</small>	150g
I	OBIAD	Zupa ziemniaczana z pomidorami (w) 350ml <small>*seler/</small>	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml <small>*seler/</small>	350g	Zupa ziemniaczana 350ml <small>*seler/</small>	350g	Zupa ziemniaczana 350ml <small>*seler/</small>	350g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml <small>*gluten/*jaja/*mleko/*seler/</small>	500g
		Danie wegetariańskie 100g <small>*gluten/*soja/</small>	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g <small>*gluten/*jaja/</small>	100g	Pulpet wieprzowy b/s 100g <small>*gluten/*jaja/</small>	100g	Pulpet wieprzowy b/s 100g <small>*gluten/*jaja/</small>	100g		
		Kasza bulgur gotowana 180g <small>*gluten/</small>	180g	Sos koperkowy 80g (g) <small>*gluten/*mleko/*seler/</small>	80g	Sos koperkowy b/s 80g <small>*gluten/*seler/</small>	80g	Sos koperkowy b/s 80g <small>*gluten/*seler/</small>	80g		
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kasza bulgur gotowana <small>*gluten/</small>	180g	Kasza bulgur gotowana 150g <small>*gluten/</small>	150g	Kasza bulgur gotowana 150g <small>*gluten/</small>	150g		
		Kompot	250g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g		
				Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek		Jogurt naturalny szt. <small>*mleko/</small>	150g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. <small>*gluten/</small>	80g						
I	KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g <small>*soja/+ziarna_sesamul/</small>	100g	Chleb pszenny 100g <small>*gluten/</small>	100g	Chleb pszenny 100g <small>*gluten/</small>	100g	Chleb razowy 90g <small>*gluten/</small>	90g	Zupa krem jarzynowy 500ml <small>*mleko/</small>	500g
		Hummus gotowy 115g <small>*ziarna_sesamul/</small>	115g	Filet wędzony z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
		Rukola 30g	30g	Ser twarogowy topiony 1szt <small>*mleko/</small>	17g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Rukola 30g	30g	Rukola 30g	30g	Rukola 20g	20g		
		Herbata rumiankowa	250g	masło 10g <small>*mleko/</small>	10g	masło 10g <small>*mleko/</small>	10g	masło 10g <small>*mleko/</small>	10g		
				Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
II		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. <small>*gluten/</small>	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g
kcal		Energia	2293,8	Energia	2277,8	Energia	2235	Energia	2287,3	Energia	2010,8
g		Białko	53,237	Białko	137,94	Białko	129,12	Białko	146,3	Białko	78,848
g		Tłuszcz	100,68	Tłuszcz	71,998	Tłuszcz	58,984	Tłuszcz	64,844	Tłuszcz	80,704
g		Kwasy Nasycone	6,256	Kwasy Nasycone	25,993	Kwasy Nasycone	20,618	Kwasy Nasycone	23,643	Kwasy Nasycone	33,15
g		Węglowodany ogółem	254,27	Węglowodany ogółem	267,14	Węglowodany ogółem	299,05	Węglowodany ogółem	271,71	Węglowodany ogółem	247,93
g		W tym cukry	31,565	W tym cukry	17,474	W tym cukry	33,555	W tym cukry	19,445	W tym cukry	37,656
g		Błonnik pokarmowy	37,831	Błonnik pokarmowy	26,295	Błonnik pokarmowy	32,663	Błonnik pokarmowy	43,253	Błonnik pokarmowy	22,079
mg		Sód	169,66	Sód	1688,4	Sód	1989,4	Sód	2108,1	Sód	402,84

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skonopiaki; 3. soja; 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 28 stycznia 2025

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
I SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/+ziarna_sezamu/</i>	100g	Manna na mleku 300ml (g) <i>*gluten/*mleko/</i>	300g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g	Zupa krem jarzynowy 500ml <i>*mleko/</i>	500g
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g <i>*gluten/</i>	75g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
	Mix sałat z ciecierzycą i pesto	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z oliwą	60g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Ser żółty 30g <i>*mleko/</i>	30g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g		
	Herbata z cytryną	250g	Mix sałat z ciecierzycą i oliwą masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
			Herbata z cytryną	250g						
II	Jabłko pieczone 1szt.	180g			Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Kefir szt. <i>*mleko/</i>	200g
OBIAD	Zupa krem z białych warzyw (g) b/m 350ml <i>*soja/*seler/</i>	350g	Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml <i>*soja/*mleko/*seler/</i>	350g	Zupa krem z białych warzyw b/s (g) 350ml <i>*soja/*mleko/*seler/</i>	350g	Zupa krem z białych warzyw b/s (g) 350ml <i>*soja/*mleko/*seler/</i>	350g	Zupa krem z selera 500ml <i>*gluten/*mleko/*seler/</i>	350g
	Sos bolognese wegetariański 250g <i>*soja/*seler/</i>	250g	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem <i>*seler/</i>	250g	Sos duszony z warzywami z mięsem wieprzowym (D) 25 <i>*seler/</i>	250g	Sos duszony z warzywami z mięsem wieprzowym (D) 25 <i>*seler/</i>	250g		
	Makaron bezglutenowy 180g <i>*gluten/+soja/</i>	180g	Makaron pszenny 100g <i>*gluten/+soja/</i>	100g	Makaron pszenny 150g <i>*gluten/+soja/</i>	150g	Makaron pełnoziarnisty 150g <i>*gluten/+soja/</i>	150g		
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g						
Podwieczorek			Kefir szt. <i>*mleko/</i>	200g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g		
I KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/+ziarna_sezamu/</i>	100g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g	Zupa krem z fasolki 500ml <i>*jaja/*mleko/</i>	500g
	Pasztet warzywny 1szt. <i>*soja/*gorczyca/</i>	113g	Pasztet warzywny 1szt. <i>*soja/*gorczyca/</i>	113g	Pasztet warzywny 1szt. <i>*soja/*gorczyca/</i>	113g	Pasztet warzywny 1szt. <i>*soja/*gorczyca/</i>	113g		
	Pomidor 100g	100g	Schab pieczony 60g <i>*mleko/</i>	60g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Pomidor 100g	100g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g		
	Herbata owocowa	250g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g						
			Herbata owocowa	250g						
II	Mus owocowy 1szt.	100g	Skyr smakowy szt. <i>*mleko/</i>	140g	Skyr smakowy szt. <i>*mleko/</i>	140g	Skyr smakowy szt. <i>*mleko/</i>	140g	Skyr smakowy szt. <i>*mleko/</i>	140g

kcal	Energia	2174,09	Energia	2422,39	Energia	2295,1	Energia	2336,45	Energia	2204,9
g	Białko	30,2484	Białko	138,541	Białko	135,222	Białko	134,232	Białko	90,805
g	Tłuszcz	85,1115	Tłuszcz	101,812	Tłuszcz	89,0125	Tłuszcz	89,6325	Tłuszcz	89,657
g	Kwasy Nasycone	34,125	Kwasy Nasycone	46,113	Kwasy Nasycone	40,607	Kwasy Nasycone	40,637	Kwasy Nasycone	13,289
g	Węglowodany ogółem	266,169	Węglowodany ogółem	242,713	Węglowodany ogółem	237,424	Węglowodany ogółem	237,044	Węglowodany ogółem	271,76
g	W tym cukry	42,9005	W tym cukry	30,2305	W tym cukry	17,3139	W tym cukry	19,4739	W tym cukry	50,263
g	Błonnik pokarmowy	38,245	Błonnik pokarmowy	25,734	Błonnik pokarmowy	29,636	Błonnik pokarmowy	41,926	Błonnik pokarmowy	26,802
mg	Sód	348,421	Sód	2154,79	Sód	1581	Sód	1599,75	Sód	478,17

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

środa 29 stycznia 2025

DIETA	Dieta niskobiałkowa	Dieta bogatobiałkowa	Dieta dializowana/bezsolna	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana	Dieta płynna wzmocniona/ papkowata					
SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/+ziarna_sezamu/</i>	100g	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml <i>*mleko/</i>	300g	Rogal pszenny 80g <i>*gluten/</i>	70g	Rogal pszenny 80g <i>*gluten/</i>	70g	Zupa krem dyniowy 500ml <i>*gluten/*mleko/*seler/</i>	500g
	Pasztet warzywny 113g <i>*soja/*seler/*gorczyca/</i>	113g	Rogal pszenny 80g <i>*gluten/</i>	70g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
	Pomidor 100g	100g	Serek Śmietankowy 100g <i>*mleko/</i>	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Polędwica sopocka 60g <i>*soja/</i>	60g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g		
	Herbata z cytryną	250g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
			masło 10g <i>*mleko/</i>	10g						
			Herbata z cytryną	250g						
II	Kanapka bezglutenowa z dżemem 1 szt. <i>*soja/+ziarna_sezamu/</i>	80g			Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Jogurt naturalny szt. <i>*mleko/</i>	150g
OBIAD	Barszcz czerwony (g) 350ml <i>*mleko/*seler/</i>	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml <i>*mleko/*seler/</i>	350g	Barszcz czerwony b/s 350ml <i>*mleko/*seler/</i>	350g	Barszcz czerwony b/s 350ml <i>*mleko/*seler/</i>	350g	Zupa krem buraczkowy 500ml <i>*mleko/*seler/</i>	500g
	Kotlet warzywny pieczony 100g <i>*gluten/*soja/</i>	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g <i>*gluten/*jaja/*mleko/</i>	100g	Kotlet pożarski pieczony b/s 100g <i>*gluten/*jaja/*mleko/</i>	100g	Kotlet pożarski pieczony b/s 100g <i>*gluten/*jaja/*mleko/</i>	100g		
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g		
	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g		
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek		Jogurt naturalny szt. <i>*mleko/</i>	150g	Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g			
Kolacja	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/+ziarna_sezamu/</i>	100g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g	Zupa krem z buraków 500ml <i>*gluten/*mleko/*seler/</i>	500g
	Parówki wegetariańskie 2 szt. <i>*gluten/</i>	100g	Kiełbaski białe 3 szt. <i>*soja/</i>	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
	Salata 30g	30g	Ketchup 1 szt.	1g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
	Margaryna miękka kubkowa	10g	Salata 30g	30g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g		
	Herbata malinowa	250g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g		
			Herbata malinowa	250g						
II	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. <i>*mleko/</i>	100g
kcal	Energia	2330,81	Energia	2292	Energia	2400,2	Energia	2437	Energia	2067,4
g	Białko	54,9895	Białko	118,382	Białko	154,734	Białko	152,814	Białko	76,376
g	Tłuszcz	122,993	Tłuszcz	93,6785	Tłuszcz	86,3685	Tłuszcz	86,9785	Tłuszcz	80,045
g	Kwasy Nasycone	37,853	Kwasy Nasycone	32,521	Kwasy Nasycone	32,531	Kwasy Nasycone	32,561	Kwasy Nasycone	18,781
g	Węglowodany ogółem	239,795	Węglowodany ogółem	246,787	Węglowodany ogółem	254,475	Węglowodany ogółem	254,645	Węglowodany ogółem	265,16
g	W tym cukry	31,6385	W tym cukry	23,3975	W tym cukry	18,8735	W tym cukry	20,4035	W tym cukry	53,735
g	Błonnik pokarmowy	35,8341	Błonnik pokarmowy	21,9661	Błonnik pokarmowy	23,2121	Błonnik pokarmowy	34,3221	Błonnik pokarmowy	20,664
mg	Sód	300,641	Sód	1889,38	Sód	1774,88	Sód	1873,48	Sód	456,9

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin  
 (\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane  
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dan 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

czwartek 30 stycznia 2025

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata		
SNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/+ziarna_sezamu/</i>	100g	Musli na mleku (g) <i>*gluten/*mleko/+orzeczy/</i>	300g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g	Zupa krem z pomidora/r 500ml <i>*mleko/*seler/</i>	500g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g <i>*gluten/</i>	75g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Herbata z cytryną	250g
		Pomidor 50g	50g	Paszтет warzywny 113g <i>*soja/*seler/*gorczyca/</i>	113g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g		
		Szpinak baby 20g	20g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g	Szpinak baby 20g	20g						
				masło 10g <i>*mleko/</i>	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
II	Budyń na mleku roślinnym 250ml <i>*gluten/</i>	250g			Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Budyń 250ml <i>*gluten/*mleko/</i>	250g	
OBIAD	I	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml <i>*seler/</i>	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml <i>*seler/</i>	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami b/s 350ml <i>*seler/</i>	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami b/s 350ml <i>*seler/</i>	350g	Zupa krem koperkowy 500ml <i>*mleko/*seler/</i>	500g
		Strogonow duszony z warzywami (bm) 250g <i>*gluten/</i>	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g <i>*gluten/</i>	250g	Strogonowze schabu duszony z warzywami b/s 350g <i>*gluten/</i>	350g	Strogonowze schabu duszony z warzywami b/s 350g <i>*gluten/</i>	350g	Kompot	250g
		Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 150g	150g		
		Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g		
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek			Kefir szt. <i>*mleko/</i>	200g	Kalafior gotowany 150g <i>*soja/</i>	150g	Kalafior gotowany 150g <i>*soja/</i>	150g			
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/+ziarna_sezamu/</i>	100g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g	Zupa krem koperkowy 500ml <i>*mleko/*seler/</i>	500g
		Salatka jarzynowa 200g <i>*jaja/*gorczyca/</i>	200g	Salatka jarzynowa 200g <i>*jaja/*gorczyca/</i>	200g	Salatka jarzynowa dializowana 200g <i>*jaja/</i>	200g	Salatka jarzynowa dializowana 200g <i>*jaja/</i>	200g	Herbata miętowa	250g
		Szynka z kurczaka gotowanego 30g <i>*mleko/</i>	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 60g <i>*mleko/</i>	60g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g		
		Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g						
II	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. <i>*mleko/</i>	150g	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. <i>*mleko/</i>	150g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. <i>*mleko/</i>	150g	

	kcal	Energia	2330,76	Energia	2766,95	Energia	2184,65	Energia	2133,85	Energia	2118,3
g	Białko	49,494	123,811	Białko	123,809	Białko	119,169	Białko	119,169	Białko	94,41
g	Tłuszcz	106,033	Tłuszcz	114,493	Tłuszcz	55,6605	Tłuszcz	56,0205	Tłuszcz	Tłuszcz	85,196
g	Kwasy Nasycone	19,64	Kwasy Nasycone	22,732	Kwasy Nasycone	19,245	Kwasy Nasycone	19,215	Kwasy Nasycone	Kwasy Nasycone	40,091
g	Węglowodany ogółem	291,928	Węglowodany ogółem	313,128	Węglowodany ogółem	298,817	Węglowodany ogółem	278,788	Węglowodany ogółem	Węglowodany ogółem	250,42
g	W tym cukry	52,9895	W tym cukry	46,3865	W tym cukry	33,4805	W tym cukry	34,7605	W tym cukry	W tym cukry	62,05
g	Błonnik pokarmowy	25,496	Błonnik pokarmowy	29,171	Błonnik pokarmowy	33,86	Błonnik pokarmowy	44,95	Błonnik pokarmowy	Błonnik pokarmowy	15,06
mg	Sód	126,765	Sód	1162,72	Sód	1686,42	Sód	1701,62	Sód	Sód	348,8

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

## Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

## DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek 31 stycznia 2025

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
I	SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
		Ketchup 1 szt.	1g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Rzodkiewka 50g	50g		
		Pomidor 100g	100g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Rzodkiewka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g				
				masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
II		Kisiel 250ml	250g			Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Kisiel 250ml	250g
I	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	Zupa krem krupnik 500ml *mleko/*seler/	500g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ryba soute 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soute b/s 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soute b/s 100g *gluten/*ryby/	100g		
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g		
		Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana al dente 150g	150g		
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
I	Podwieczorek			Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g		
I	KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem krupnik 500ml *mleko/*seler/	500g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
		Pomidor 50g	50g	Mini mozarella 45g *mleko/	45g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g		
		Rukola 20g	20g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Rukola 20g	20g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
		Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata rumiankowa	250g						
II		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g
kcal		Energia	2143,1	Energia	2435,6	Energia	2063,6	Energia	2046,5	Energia	2217,6
g		Białko	51,498	Białko	133,7	Białko	136,49	Białko	134,58	Białko	98,448
g		Tłuszcz	98,411	Tłuszcz	110,57	Tłuszcz	65,251	Tłuszcz	65,594	Tłuszcz	101,06
g		Kwasy Nasycone	29,543	Kwasy Nasycone	21,208	Kwasy Nasycone	18,119	Kwasy Nasycone	18,112	Kwasy Nasycone	34,77
g		Węglowodany ogółem	255,37	Węglowodany ogółem	229,75	Węglowodany ogółem	234,84	Węglowodany ogółem	226,1	Węglowodany ogółem	238,88
g		W tym cukry	45,82	W tym cukry	28,54	W tym cukry	17,981	W tym cukry	20,276	W tym cukry	45,523
g		Błonnik pokarmowy	38,777	Błonnik pokarmowy	23,827	Błonnik pokarmowy	32,853	Błonnik pokarmowy	42,251	Błonnik pokarmowy	20,977
mg		Sód	489,63	Sód	1752,7	Sód	1505	Sód	1529,4	Sód	454,14

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skoniupaki; 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

sobota 01 lutego 2025

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata		
SNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem szpinakowy z zacierką 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Herbata z cytryną	250g
		Pomidor 50g	50g	Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
		Salata 30g	30g	Serek żółty 30g *mleko/	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g	Salata 30g	30g						
				masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
	II					Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g
OBIAD		Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Kompot	250g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Kasza jęczmienna 150g	150g		
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g		
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek			Skyr szt. *mleko/	140g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g			
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Herbata owocowa	250g
		Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Kiełki	5g	Kiełki	5g		
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g		
		Kiełki	5g	Kiełki	5g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	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	Skyr szt. *mleko/	140g

	kcal	Energia	2195,61	Energia	2220,27	Energia	2012,27	Energia	2021,77	Energia	2034,4
g	Białko	51,3094	Białko	143,121	Białko	159,751	Białko	156,906	Białko	117,73	
g	Tłuszcz	105,381	Tłuszcz	78,8935	Tłuszcz	83,0285	Tłuszcz	83,7635	Tłuszcz	87,927	
g	Kwasy Nasycone	23,023	Kwasy Nasycone	23,464	Kwasy Nasycone	17,093	Kwasy Nasycone	17,063	Kwasy Nasycone	23,231	
g	Węglowodany ogółem	256,604	Węglowodany ogółem	276,546	Węglowodany ogółem	245,341	Węglowodany ogółem	238,751	Węglowodany ogółem	240,76	
g	W tym cukry	32,1715	W tym cukry	29,0695	W tym cukry	23,2595	W tym cukry	24,8545	W tym cukry	49,218	
g	Błonnik pokarmowy	29,364	Błonnik pokarmowy	23,668	Błonnik pokarmowy	27,648	Błonnik pokarmowy	40,788	Błonnik pokarmowy	23,213	
mg	Sód	148,247	Sód	1570,12	Sód	1700,63	Sód	1721,28	Sód	487,82	

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

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**niedziela 02 lutego 2025**

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata		
SNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g <small>*soja/*ziarna_sezamu/</small>	100g	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml <small>*mleko/</small>	300g	Chleb pszenny 100g <small>*gluten/</small>	100g	Chleb razowy 90g <small>*gluten/</small>	90g	Krem z białych warzyw 500ml <small>*mleko/*seler/</small>	500g
		Hummus gotowy 115g <small>*ziarna_sezamu/</small>	115g	Chleb pszenny 75g <small>*gluten/</small>	75g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Herbata z cytryną	250g
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Szynka zapiekana na maśle 60g <small>*mleko/</small>	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
		Pomidor 100g	100g	Ser twarogowy w plastrach 45g <small>*mleko/</small>	45g	masło 10g <small>*mleko/</small>	10g	masło 10g <small>*mleko/</small>	10g		
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g <small>*mleko/</small>	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
				Herbata z cytryną	250g						
				Pomidor 100g	100g						
II		Kisiel 250ml	250g			Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. <small>*gluten/</small>	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. <small>*gluten/</small>	80g	Jogurt naturalny szt. <small>*mleko/</small>	150g
OBIAD		Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml <small>*mleko/*seler/</small>	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml <small>*mleko/*seler/</small>	350g	Zupa ryżowa 350ml <small>*mleko/*seler/</small>	350g	Zupa ryżowa 350ml <small>*mleko/*seler/</small>	350g	Zupa krem z pomidorami 500ml <small>*mleko/*seler/</small>	500g
		Danie wegetariańskie 100g <small>*gluten/*soja/</small>	100g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g <small>*jaja/*mleko/</small>	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g <small>*jaja/*mleko/</small>	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g <small>*jaja/*mleko/</small>	150g	Kompot	250g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g		
		Gotowane warzywa 150g <small>*seler/</small>	150g	Gotowane warzywa 150g <small>*seler/</small>	150g	Gotowane warzywa 150g <small>*seler/</small>	150g	Surówka żydowska 150g	150g		
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek			Jogurt naturalny szt. <small>*mleko/</small>	150g	Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. <small>*gluten/</small>	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. <small>*gluten/</small>	80g			
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 50g <small>*soja/*ziarna_sezamu/</small>	50g	Chleb pszenny 50g <small>*gluten/</small>	75g	Chleb pszenny 100g <small>*gluten/</small>	100g	Chleb razowy 60g <small>*gluten/</small>	60g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml <small>*gluten/*jaja/*mleko/*seler/</small>	500g
		Pasztet warzywny 113g <small>*soja/*seler/*gorczyca/</small>	113g	Pasta z pieczonego dorsza 100g <small>*jaja/*ryby/*gorczyca/</small>	100g	Pasta z pieczonego dorsza z jogurtem <small>*jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/</small>	100g	Pasta z pieczonego dorsza z jogurtem <small>*jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/</small>	100g	Herbata rumiankowa	250g
		Salata 30g	30g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Salata 30g	30g	masło 10g <small>*mleko/</small>	10g	Ogórek 50g	50g		
		Herbata rumiankowa	250g	masło 10g <small>*mleko/</small>	10g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g <small>*mleko/</small>	10g		
		Banan 1szt.	120g	Herbata rumiankowa	250g			Herbata rumiankowa	250g		
				Banan 1szt.	120g						
	II		Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.

kcal	Energia	2139,2	Energia	2111,9	Energia	2080,2	Energia	2141,9	Energia	1985,4
g	Białko	51,095	Białko	126,13	Białko	130,92	Białko	142,78	Białko	79,378
g	Tłuszcz	100,04	Tłuszcz	80,024	Tłuszcz	57,864	Tłuszcz	63,404	Tłuszcz	81,064
g	Kwasy Nasycone	9,1685	Kwasy Nasycone	22,183	Kwasy Nasycone	22,182	Kwasy Nasycone	22,622	Kwasy Nasycone	37,756
g	Węglowodany ogółem	225,52	Węglowodany ogółem	224,61	Węglowodany ogółem	259,55	Węglowodany ogółem	239,41	Węglowodany ogółem	239,26
g	W tym cukry	52,594	W tym cukry	38,497	W tym cukry	27,585	W tym cukry	21,505	W tym cukry	53,523
g	Błonnik pokarmowy	34,667	Błonnik pokarmowy	24,575	Błonnik pokarmowy	23,89	Błonnik pokarmowy	35,775	Błonnik pokarmowy	17,021
mg	Sód	209,08	Sód	1953,4	Sód	1960,1	Sód	1918,2	Sód	415,87

**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