

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**poniedziałek 31 marca 2025**

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
I SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem brokułowa (g) 500ml *mleko/*seler/	500g
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
	Salata 30g	30g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
	Margaryna 10g	10g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Herbata z cytryną	250g	Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
			masło 10g *mleko/	10g						
			Herbata z cytryną	250g						
II	Kisiel 250ml	250g			Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g
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	Zupa krem ogórkowy (g) 500ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	500g
	Gulasz z udźca z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz z udźca z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz z udźca z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz z udźca z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g		
	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g	Kasza gryczana (g) 180g	180g		
	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g		
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieszanek			Kefir szt. *mleko/	200g	Kalafior gotowany 150g *soja/	150g	Kalafior gotowany 150g *soja/	150g		
II KOLACJA	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem buraczkowy (g) 500ml *mleko/*seler/	500g
	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Schab biały 60g *soja/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g		
	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g						
II	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g		

kcal	Energia	2329,6	Energia	2134,2		1979,3		2166,4		1903,1
g	Białko	66,989	Białko	110,15		114,02		134,33		80,586
g	Tłuszcz	108,91	Tłuszcz	67,923		55,618		66,873		73,145
g	Kwasy Nasycone	36,955	Kwasy Nasycone	20,78		18,295		21,235		17,629
g	Węglowodany ogółem	272,32	Węglowodany ogółem	276,78		257,83		248,62		237,72
g	W tym cukry	38,512	W tym cukry	33,922		25,921		24,417		47,563
g	Błonnik pokarmowy	28,398	Błonnik pokarmowy	26,038		27,863		40,633		23,353
mg	Sód	787,17	Sód	1653,7		1662,9		1731,1		398,85

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

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**wtorek 01 kwietnia 2025**

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
I <b>SNIAĐANIE</b>	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzeczy/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem dyniowy (g) 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
	Pomidor 50g	50g	Szynka krucha 60g *soja/	60g	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g		
	Roszpinka	10g	Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
	Herbata z cytryną	250g	Roszpinka	10g						
			masło 10g *mleko/	10g						
			Herbata z cytryną	250g						
II					Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem (g) b/m 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Rosół z makaronem b/s (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem b/s (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Zupa krem z pomidora (g) 500ml *mleko/*seler/	500g
	Danie wegetariańskie (p) 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) b/s 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) b/s 100g *gluten/*jaja/	100g		
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	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 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek			Skyr szt. *mleko/	140g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g		
KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem krupnik (g) 500ml *mleko/*seler/	500g
	Wędlina wieprzowa 90g	90g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g		
	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g		
II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

kcal	Energia	2138,47	Energia	2271		2083,79		2040,89		1998,8
g	Białko	52,1861	Białko	131,629		141,581		137,131		104,18
g	Tłuszcz	95,134	Tłuszcz	101,259		53,582		53,952		90,997
g	Kwasy Nasycone	21,4382	Kwasy Nasycone	30,9182		22,7482		22,7182		33,165
g	Węglowodany ogółem	232,807	Węglowodany ogółem	248,046		259,13		240,93		232,42
g	W tym cukry	26,7092	W tym cukry	27,3845		25,734		27,064		61,391
g	Błonnik pokarmowy	31,0145	Błonnik pokarmowy	22,7916		23,173		34,413		21,897
mg	Sód	182,762	Sód	1519,85		1641,51		1657,41		478,83

**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 jadospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dan i produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.  
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**środa 02 kwietnia 2025**

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
I SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Zupa krem z pomidora/r 500ml *mleko/*seler/	500g
	Parówki wegetariańskie (g) 2 szt. *gluten/	100g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
	Ketchup 1 szt.	1g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g		
	Papryka 50g	50g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Papryka 50g	50g		
	Rukola 20g	20g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g		
	Margaryna 10g	10g	Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g		
	Herbata z cytryną	250g	Rukola 30g	30g	Herbata z cytryną	250g				
			masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata z cytryną	250g							
II	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g			Kanapka pszenna z miodem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g
OBIAD	Manna na rosole wege 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g	Krem z warzyw (g) 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
	Danie wegańskie (p) 100g *gluten/*soja/	100g	Wątróbka drobiowa (s)	120g	Filet z kurczaka soute (p) 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute (p) 100g *gluten/	100g		
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g		
	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g		
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek		Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g			
I KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Krem z warzyw (g) 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
	Pomidor 50g	50g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g		
	Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g						
			Herbata rumiankowa	250g						
II	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g

kcal	Energia	2144,26	Energia	2513,12		2146,11		2129,31		2020,6
g	Białko	46,1714	Białko	131,007		123,869		160,505		106,62
g	Tłuszcz	108,531	Tłuszcz	123,777		80,185		72,533		100,07
g	Kwasy Nasycone	31,4462	Kwasy Nasycone	88,6382		15,7382		16,2712		42,684
g	Węglowodany ogółem	235,04	Węglowodany ogółem	218,019		232,325		204,504		175,85
g	W tym cukry	44,484	W tym cukry	40,838		38,314		24,119		59,682
g	Błonnik pokarmowy	37,247	Błonnik pokarmowy	23,637		28,799		35,592		9,9755
mg	Sód	409,01	Sód	1804,11		1948,27		1922,44		491,32

**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 zaprzęgniemy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników daní 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 03 kwietnia 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 *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem z selera (g) 500ml *gluten/*mleko/*seler/	350g
		Pasta z awokado i szczypiorkiem	100g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Mix sałat z oliwą	60g	Pasta z białek jaj z awokado b/s *jaja/*mleko/	100g		
		Mix sałat z pomidorkami	60g	Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g	Pasta z białek jaj z awokado b/s *jaja/*mleko/	100g	Mix sałat z oliwą	60g		
		Margaryna 10g	10g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata z cytryną	250g	Mix sałat z pomidorkami	60g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
				masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
II					Kanapka pszenna z pasztetem DZ 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	80g	Kanapka razowa z pasztetem DZ 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g	
OBIAD		Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa b/s (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa b/s (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem z fasolki (g) 500ml *mleko/	500g
		Pierogi z mięsem (g) 8 szt.	125g	Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem (g) 8 szt.	125g		
		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		
Podwieszonek			Kefir szt. *mleko/	200g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g			
Kolejcia	I	Chleb bezglutenowy 50g *soja/*ziarna_sesamu/	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Zupa krem z fasolki (g) 500ml *mleko/	500g
		Salatka z kaszą bulgur, ogórkiem, suszonymi pomidorami, serem typu feta, soczewicą i szynką *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, ogórkiem, suszonymi pomidorami, serem typu feta, soczewicą i szynką *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, ogórkiem, soczewicą i szynką *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, ogórkiem, soczewicą i szynką *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g		
		Margaryna 10g	10g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata malinowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g		
				Herbata malinowa	250g						
II			Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	
kcal		Energia	2006,3	Energia	2664,3		2437,5		2364,1		2273
g		Białko	62,558	Białko	161,81		95,237		91,087		104,66
g		Tłuszcz	93,579	Tłuszcz	102,2		102,56		102,92		72,817
g		Kwasy Nasycone	4,5697	Kwasy Nasycone	29,7		27,275		26,24		12,715
g		Węglowodany ogółem	221,2	Węglowodany ogółem	267,95		277,67		255,11		312,39
g		W tym cukry	23,537	W tym cukry	42,392		23,292		23,247		95,313
g		Błonnik pokarmowy	26,813	Błonnik pokarmowy	28,453		31,19		39,22		26,485
mg		Sód	991,7	Sód	1884,7		1782,8		2126,9		467,75

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 Żywności.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**piątek 04 kwietnia 2025**

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsołna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona papkowata	
I SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami (g) 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
	Pomidor 100g	100g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g		
	Margaryna 10g	10g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Herbata z cytryną	250g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
			masło 10g *mleko/	10g						
			Herbata z cytryną	250g						
II					Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g
OBIAD	Rosół z makaronem (nb) (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sel	350g	Rosół z makaronem b/s (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem b/s (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Zupa krem żurek (g) 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
	Danie wegańskie (p) 100g *gluten/*soja/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona b/s 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona b/s 100g *gluten/*ryby/	100g		
	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g		
	Ryż z warzywami (g) 250g	180g	Ryż z warzywami (g) 250g	180g	Ryż z warzywami (g) 250g	180g	Ryż z warzywami (g) 250g	180g		
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Przebiecznik		Serek wiejski 1 szt.	200g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana al dente 150g	150g			
KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Krem z warzywami (g) 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g		
	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 2 szt.	50g	Kiełki	5g		
	Pomidor 50g	50g	Kiełki	5g	Kiełki	5g	masło 10g *mleko/	10g		
	Kiełki	5g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g		
	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g				
	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g						
II	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g

kcal	Energia	2195,3	Energia	2519,2		2170,4		1978,6		2205,6
g	Białko	41,948	Białko	147,57		136,44		132,11		108,09
g	Tłuszcz	124,19	Tłuszcz	103,56		62,433		62,623		98,306
g	Kwasy Nasycone	37,181	Kwasy Nasycone	34,282		21,878		22,088		31,841
g	Węglowodany ogółem	220,51	Węglowodany ogółem	249,15		265,75		211,52		226,15
g	W tym cukry	46,746	W tym cukry	43,626		65,459		28,069		66,951
g	Błonnik pokarmowy	22,748	Błonnik pokarmowy	17,462		21,352		32,882		14,164
mg	Sód	115,77	Sód	1328,7		1542,3		1598,3		503,09

**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 w dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.  
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**sobota 05 kwietnia 2025**

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata		
I	SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g	100g	Plątki kukurydziane na mleku (g) 300ml	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Krem z białych warzyw (g) 500ml *mleko/*seler/	500g
		*soja/*ziarna_sesamu/		*mleko/							
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
		Salata 30g	30g	Kiełbasa żywiecka 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
		Margaryna 10g	10g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata z cytryną	250g	Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
				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	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	
OBIAD		Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa b/s (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa b/s (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem szpinakowy z ziemniakami (g) 500ml *gluten/*soja/*mleko/*sel	500g
		Warzywa duszone z ciecierzycą w sosie śmietanowym *mleko/	250g	Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	250g	Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	250g	Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	250g		
		Makaron bezglutenowy (g) 180g	180g	Makaron pszenny kolorowy 180g *gluten/	180g	Makaron pszenny kolorowy 150g *gluten/	150g	Makaron pełnoziarnisty (g) 150g *gluten/*soja/	150g		
		Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
		Gruszka 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g						
Podwieczorek			Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g			
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 100g	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem koperkowy (g) 500ml *mleko/*seler/	500g
		*soja/*ziarna_sesamu/									
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g		
		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					Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	

kcal	Energia	2363	Energia	2532,1		2117,7		2157,5		1985,6
g	Białko	46,964	Białko	118,87		127,82		126,58		94,891
g	Tłuszcz	100,86	Tłuszcz	72,665		56,405		56,975		72,951
g	Kwasy Nasycone	21,518	Kwasy Nasycone	21,323		21,638		21,668		25,265
g	Węglowodany ogółem	279,77	Węglowodany ogółem	323,9		272,2		271,32		241,68
g	W tym cukry	38,816	W tym cukry	50,211		28,255		31,065		46,091
g	Błonnik pokarmowy	33,685	Błonnik pokarmowy	30,67		31,52		45,31		17,005
mg	Sód	186,62	Sód	2076,9		2299,6		2318,3		407,83

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

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**niedziela 06 kwietnia 2025**

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata		
I SNIADANIE	Chleb										
	bezglutenowy 100g	100g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem buraczkowy (g) 500ml *mleko/*seler/	500g	
	*soja/*ziarna_sesamu/ Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jajka/*gorczyca/	140g	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jajka/*gorczyca/	140g			
	Pomidor 50g	50g	Jajko gotowane 2 szt. *jajka/	140g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g			
	Salata 30g	30g	Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Margaryna 10g	10g	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	Kisiel 250ml	250g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g	
OBIAD	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa b/s (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa b/s (g) 350ml	350g	Zupa krem jarzynowy (g) 500ml *mleko/	500g	
	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jajka/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony b/s 100g *gluten/*jajka/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony b/s 100g *gluten/*jajka/	100g			
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane b/s 150g	150g			
	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Surówka z porem 150g *jajka/*gorczyca/	150g	Kompot 250ml	250g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g			
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Kompot 250ml	250g			
Podwieczorek					Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g			
KOLACJA	Chleb										
	bezglutenowy 100g	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem jarzynowy (g) 500ml *mleko/	500g	
	*soja/*ziarna_sesamu/ Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g			
	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g			
	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g			
	Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g							
			Herbata czarna b/c	250g							
	II	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z polewą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g

kcal	Energia	2044,7	Energia	2225,2		2104		2220,8		2200,9
g	Białko	50,328	Białko	133,74		117,02		136,17		97,744
g	Tłuszcz	102,25	Tłuszcz	96,842		71,512		80,197		92,422
g	Kwasy Nasycone	29,801	Kwasy Nasycone	27,641		22,771		27,201		16,517
g	Węglowodany ogółem	221,06	Węglowodany ogółem	201,45		247,92		227,7		254,47
g	W tym cukry	36,863	W tym cukry	16,698		24,395		22,65		51,95
g	Błonnik pokarmowy	41,443	Błonnik pokarmowy	27,748		29,701		41,441		24,358
mg	Sód	352,54	Sód	1792,2		1773		1850,7		417,6

**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 danń kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.  
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko