

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
poniedziałek 17 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_sozamu/	100g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem brokułowa 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	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
		Margaryna 10g	10g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	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			Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
OBIAD		Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa krem buraczkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
		Ratatuj duszone z ciecierzycą 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka b/s 250g	250g	Ratatuj duszone z indyka b/s 250g	250g		
		Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g		
		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Kiwi 1szt.	75g	Kompot 250ml	250g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g				
Podwieczorek			Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kalafior gotowany 150g *soja/	150g	Kalafior gotowany 150g *soja/	150g	Kefir szt. *mleko/	200g	
Kolacja		Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem buraczkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
		Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Schab biały 60g *soja/	60g	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 miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g		
II		Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g
kcal		Energia	2087,8	Energia	2193,7	Energia	2194,9	Energia	2024,5	Energia	2208
g		Białko	47,279	Białko	125,95	Białko	136,47	Białko	133,88	Białko	73,074
g		Tłuszcz	77,941	Tłuszcz	59,921	Tłuszcz	53,816	Tłuszcz	56,796	Tłuszcz	90,435
g		Kwasy Nasycone	20,063	Kwasy Nasycone	18,128	Kwasy Nasycone	17,353	Kwasy Nasycone	19,543	Kwasy Nasycone	11,881
g		Węglowodany ogółem	298,15	Węglowodany ogółem	292,11	Węglowodany ogółem	294,07	Węglowodany ogółem	235,28	Węglowodany ogółem	283,19
g		W tym cukry	50,676	W tym cukry	38,474	W tym cukry	17,699	W tym cukry	22,574	W tym cukry	61,24
g		Błonnik pokarmowy	28,175	Błonnik pokarmowy	25,355	Błonnik pokarmowy	31,96	Błonnik pokarmowy	39,32	Błonnik pokarmowy	26,139
mg		Sód	621,7	Sód	1153,5	Sód	1839,1	Sód	1668,1	Sód	455,4

**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. 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 jadospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dietetycznych oraz 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**  
**wtorek 18 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	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem dyniowy 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	Kiełbasa żywiecka 60g	60g	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g		
	Roszpinka	10g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Margaryna 10g	10g	Roszpinka	10g	Herbata z cytryną	250g	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	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g
OBIAD	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa krem krupnik 500ml *mleko/*seler/	500g
	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute (d) b/s 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute (d) b/s 100g *gluten/	100g		
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g		
	Surówka z porzem 150g *jaja/*gorczyca/	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		
Próbki czosnek			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 500ml *mleko/*seler/	500g
	Pieczeń z indykem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykem 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
	Salata 30g	30g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzechy/	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g		
	Herbata owocowa	250g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g		
			Herbata owocowa	250g						
II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kisiel 250ml	250g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

kcal	Energia	1976,5	Energia	2302,3	Energia	2233,6	Energia	2252,4	Energia	2073,4
g	Białko	59,817	Białko	139,85	Białko	142,53	Białko	162,66	Białko	103,52
g	Tłuszcz	76,088	Tłuszcz	97,749	Tłuszcz	66,748	Tłuszcz	81,233	Tłuszcz	93,802
g	Kwasy Nasycone	9,2632	Kwasy Nasycone	30,287	Kwasy Nasycone	19,363	Kwasy Nasycone	24,603	Kwasy Nasycone	34,255
g	Węglowodany ogółem	229,7	Węglowodany ogółem	256,37	Węglowodany ogółem	266,83	Węglowodany ogółem	246,29	Węglowodany ogółem	247,07
g	W tym cukry	23,272	W tym cukry	24,672	W tym cukry	28,167	W tym cukry	24,142	W tym cukry	61,709
g	Błonnik pokarmowy	32,943	Błonnik pokarmowy	29,687	Błonnik pokarmowy	29,383	Błonnik pokarmowy	41,208	Błonnik pokarmowy	24,652
mg	Sód	156,21	Sód	1283,6	Sód	1723,6	Sód	1800,7	Sód	500,35

**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 zastrzeżony możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.  
Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

środa 19 marca 2025

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Zupa krem z pomidora/r 500ml *mleko/*seler/	500g
	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Jajecznica z białek na parze *jaja/	100g		
	Papryka 50g	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Jajecznica z białek na parze *jaja/	100g	Papryka 50g	50g		
	Rukola 20g	20g	Jajecznica na parze *jaja/	100g	Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g		
	Margaryna 10g	10g	Rukola 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g		
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g				
			Herbata z cytryną	250g						
OBIAD	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	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g
	Rosół z makaronem (g) (nb) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) b/s 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) b/s 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Krem z warzyw 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet mielony drobiowy (p) 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet mielony drobiowy (p) b/s 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony drobiowy (p) b/s 100g *gluten/*jaja/	100g		
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g		
	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g		
	Gruszka 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g		
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Pobieżczonek			Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g		
	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Krem z warzyw 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
Kolacja	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
	Pomidor 50g	50g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g		
	Salata 30g	30g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g		
	Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Herbata rumiankowa	250g	Salata 30g	30g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
			masło 10g *mleko/	10g						
			Herbata rumiankowa	250g						
II	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g		

kcal	Energia	2069,9	Energia	2449,6	Energia	2166,7	Energia	2192,6	Energia	1821,6
g	Białko	49,858	Białko	142,34	Białko	118,2	Białko	141,08	Białko	98,32
g	Tłuszcz	109	Tłuszcz	105,92	Tłuszcz	83,431	Tłuszcz	83,804	Tłuszcz	86,271
g	Kwasy Nasycone	37,376	Kwasy Nasycone	40,916	Kwasy Nasycone	28,181	Kwasy Nasycone	27,364	Kwasy Nasycone	40,184
g	Węglowodany ogółem	216,26	Węglowodany ogółem	231,75	Węglowodany ogółem	235,43	Węglowodany ogółem	212,96	Węglowodany ogółem	166,45
g	W tym cukry	40,542	W tym cukry	43,163	W tym cukry	38,348	W tym cukry	27,533	W tym cukry	52,302
g	Błonnik pokarmowy	30,024	Błonnik pokarmowy	26,753	Błonnik pokarmowy	32,07	Błonnik pokarmowy	39,963	Błonnik pokarmowy	8,8755
mg	Sód	597,02	Sód	1841	Sód	2100,4	Sód	2073,8	Sód	351,49

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

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**czwartek 20 marca 2025**

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
SNIADANIE	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 500ml *gluten/*mleko/*seler/	350g
	Parówki wegetariańskie (g) 2 szt. *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	50g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Mix sałat z oliwą	50g	Mix sałat z oliwą	50g		
	Herbata z cytryną	250g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Margaryna 10g	10g	Ketchup 1 szt.	1g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
			Mix sałat z pomidorkami i oliwą	50g						
			masło 10g *mleko/	10g						
			Herbata z cytryną	250g						
						Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kefir szt. *mleko/
OBIAD	Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) b/s 350ml	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) b/s 350ml	350g	Zupa krem z fasolki 500ml *mleko/	500g
	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy (d) b/s 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy (d) b/s 100g *jaja/*seler/	180g		
	Sos własny (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos własny (g) b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g		
	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g		
	Tarte buraczki 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Kompot 250ml	250g		
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g				
Probioczonek		Skyr szt. *mleko/	140g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g			
KOLACJA	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 500ml *mleko/	500g
	Salatka z orzo z soszewicą i warzywami vege *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka z makaronu orzo z kurczakiem i warzywami *gluten/*jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Sal. z mak. orzo dial/l (z soczewicą i kurczakiem) *gluten/*jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Sal. z mak. orzo dial/l (z soczewicą i kurczakiem) *gluten/*jaja/*mleko/*gorczyca/	250g		
	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g		
II	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g		

	kcal	Energia	2133,1	Energia	2660	Energia	2189,9	Energia	2166,1	Energia	2084,2
g	Białko	62,857	Białko	171,17	Białko	141,66	Białko	141,02	Białko	93,713	
g	Tłuszcz	88,599	Tłuszcz	105,02	Tłuszcz	69,518	Tłuszcz	70,904	Tłuszcz	65,317	
g	Kwasy Nasycone	13,893	Kwasy Nasycone	27,318	Kwasy Nasycone	26,244	Kwasy Nasycone	26,177	Kwasy Nasycone	12,265	
g	Węglowodany ogółem	263,37	Węglowodany ogółem	298,18	Węglowodany ogółem	254,33	Węglowodany ogółem	239,61	Węglowodany ogółem	292,89	
g	W tym cukry	37,011	W tym cukry	16,122	W tym cukry	28,368	W tym cukry	27,127	W tym cukry	75,813	
g	Błonnik pokarmowy	41,998	Błonnik pokarmowy	23,837	Błonnik pokarmowy	27,326	Błonnik pokarmowy	31,792	Błonnik pokarmowy	26,485	
mg	Sód	332,78	Sód	1375,8	Sód	1544,6	Sód	1582,2	Sód	467,6	

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

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**piątek 21 marca 2025**

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata		
SNIADANIE	=	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
		Pomidor 100g	100g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g		
		Margaryna 10g	10g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	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						
	=					Kanapka pszenna jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
OBIAD		Zupa żurek (g) b/m 350ml *seler/	350g	Zupa żurek (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa żurek (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa krem żurek 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g		
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g		
		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		
Podlicznok			Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 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 warzyw d/p 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	Kielki	5g		
		Pomidor 50g	50g	Kielki	5g	Kielki	5g	masło 10g *mleko/	10g		
		Kielki	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						
=		Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g

kcal	Energia	1954,74	Energia	2435,37	Energia	2172,72	Energia	2085,82	Energia	2207,6
g	Białko	50,4776	Białko	136,393	Białko	118,65	Białko	116,89	Białko	101,79
g	Tłuszcz	81,851	Tłuszcz	80,101	Tłuszcz	53,816	Tłuszcz	61,736	Tłuszcz	95,006
g	Kwasy Nasycone	35,5572	Kwasy Nasycone	33,0197	Kwasy Nasycone	17,9222	Kwasy Nasycone	17,9222	Kwasy Nasycone	29,791
g	Węglowodany ogółem	247,87	Węglowodany ogółem	293,971	Węglowodany ogółem	300,489	Węglowodany ogółem	258,319	Węglowodany ogółem	241,15
g	W tym cukry	49,764	W tym cukry	53,871	W tym cukry	62,541	W tym cukry	24,501	W tym cukry	71,451
g	Błonnik pokarmowy	28,958	Błonnik pokarmowy	24,834	Błonnik pokarmowy	33,314	Błonnik pokarmowy	38,274	Błonnik pokarmowy	13,264
mg	Sód	181,476	Sód	1346,87	Sód	1706,18	Sód	1764,78	Sód	457,74

**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. kubin  
 (\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane  
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadospisie 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.  
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**sobota 22 marca 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 <i>*soja/+ziarna_sezamu/</i>	100g	Chleb pszenny 75g <i>*gluten/</i>	75g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g	Krem z białych warzyw 500ml <i>*mleko/*seler/</i>	500g	
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Musli na mleku (g) <i>*gluten/*mleko/+orzeczy/</i>	300g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g			
		Salata 30g	30g	Szynka krucha 60g <i>*soja/</i>	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g			
		Margaryna 10g	10g	Ser twarogowy topiony 1szt <i>*mleko/</i>	17g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g			
		Herbata z cytryną	250g	Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			
				masło 10g <i>*mleko/</i>	10g							
	II			Herbata z cytryną	250g							
						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	Kefir szt. <i>*mleko/</i>	200g	
OBIAD		Zupa szpinakowa z ziemniakami (g) 350ml <i>*mleko/*seler/</i>	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami (g) 350ml <i>*mleko/*seler/</i>	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami (g) b/s 350ml <i>*mleko/*seler/</i>	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami (g) b/s 350ml <i>*mleko/*seler/</i>	350g	Zupa krem szpinakowy z ziemniakami 500ml <i>*gluten/+soja/*mleko/*seler/</i>	500g	
		warzywa duszone z ciecierzycą w sosie śmietankowym <i>*mleko/</i>	250g	Potrąka z kurczaka z marchewką (d) <i>*mleko/</i>	250g	Potrąka z kurczaka z marchewką (g) b/s <i>*mleko/</i>	250g	Potrąka z kurczaka z marchewką (g) b/s <i>*mleko/</i>	250g			
		Ryż al dente (g) 180g	180g	Ryż al dente (g) 180g	180g	Ryż al dente (g) 150g	150g	Ryż al dente (g) 150g	150g			
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g							
Podwieczorek			Kefir szt. <i>*mleko/</i>	200g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	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	
		Hummus gotowy 115g <i>*ziarna_sezamu/</i>	115g	Hummus gotowy 115g <i>*ziarna_sezamu/</i>	115g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g			
		Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Papryka 50g	50g	Dżem 1 szt.	25g			
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Dżem 1 szt.	25g	Papryka 50g	50g			
		Herbata rumiankowa	250g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g			
		Margaryna 10g	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g			
	II											
			Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Serek wiejski szt.	200g

	Energia	2188,6	Energia	2413,4	Energia	2068,9	Energia	2057,6	Energia	2105,6
kcal	Białko	45,657	Białko	104,73	Białko	135,47	Białko	131,78	Białko	101,64
g	Tłuszcz	87,342	Tłuszcz	76,524	Tłuszcz	54,509	Tłuszcz	54,919	Tłuszcz	83,951
g	Kwasy Nasycone	20,538	Kwasy Nasycone	25,708	Kwasy Nasycone	21,018	Kwasy Nasycone	20,988	Kwasy Nasycone	27,665
g	Węglowodany ogółem	271,59	Węglowodany ogółem	302,15	Węglowodany ogółem	257,69	Węglowodany ogółem	246,81	Węglowodany ogółem	240,18
g	W tym cukry	47,26	W tym cukry	50,994	W tym cukry	24,543	W tym cukry	26,074	W tym cukry	51,271
g	Błonnik pokarmowy	30,796	Błonnik pokarmowy	29,375	Błonnik pokarmowy	28,905	Błonnik pokarmowy	40,745	Błonnik pokarmowy	17,005
mg	Sód	176,84	Sód	1192	Sód	1600	Sód	1618,7	Sód	529,16

**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											
niedziela 23 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_sozamu/	100g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem buraczkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g		
		Pomidor 50g	50g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
		Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
II						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 *mleko/	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa jarzynowa (g) b/s 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) b/s 350ml	350g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Pieczeń rzymska (p) 100g *jaja/	100g	Pieczeń rzymska (g) b/s 100g *jaja/	100g	Pieczeń rzymska (g) b/s 100g *jaja/	100g		
		Sos pomidorowy BM 80g *gluten/*seler/	80g	Sos pieczeniowy (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos koperkowy (g) b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos koperkowy (g) b/s 80g *gluten/*seler/	80g		
		Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	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		
Podwieczorek				Serek wiejski 1 szt.	200g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g		
KOLACJA	II	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sozamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Parówki wegetariańskie (g) 2 szt. *gluten/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
		Ketchup 1 szt.	1g	Parówki cielęce (g) 2 szt. *gorczyca/	60g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g		
		Salata 30g	30g	Ketchup 1 szt.	1g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g		
		Margaryna 10g	10g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata czarna b/c	250g	Salata 30g	30g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g		
				masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata czarna b/c	250g						
III		Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g		

	Energia	2133	Energia	2643,5	Energia	2204,9	Energia	2321,7	Energia	2112,9
g	Białko	60,779	Białko	153,57	Białko	125,34	Białko	144,49	Białko	95,844
g	Tłuszcz	97,376	Tłuszcz	107,54	Tłuszcz	59,81	Tłuszcz	68,495	Tłuszcz	91,722
g	Kwasy Nasycone	34,028	Kwasy Nasycone	28,445	Kwasy Nasycone	20,284	Kwasy Nasycone	24,714	Kwasy Nasycone	16,117
g	Węglowodany ogółem	241,03	Węglowodany ogółem	265,09	Węglowodany ogółem	289,46	Węglowodany ogółem	269,24	Węglowodany ogółem	236,47
g	W tym cukry	29,659	W tym cukry	26,021	W tym cukry	30,111	W tym cukry	28,366	W tym cukry	39,95
g	Błonnik pokarmowy	42,066	Błonnik pokarmowy	25,706	Błonnik pokarmowy	30,018	Błonnik pokarmowy	41,758	Błonnik pokarmowy	23,458
mg	Sód	350,34	Sód	2276,2	Sód	2302,3	Sód	2380	Sód	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. 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 jadospisie 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.  
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko