

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**poniedziałek 24 marca 2025**

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
I SNIADANIE	Makaron b/g na mleku roślinnym 300ml	300g	Makaron na mleku (g) 300ml *gluten/+soja/*mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Krem z białych warzyw 500ml *mleko/*seler/	500g
	Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
	Wędlina wegańska 90g	90g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g		
	Pomidor 100g	100g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g						
			Herbata z cytryną	250g						
II				Kanapka pszenna z miodem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem (w) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa ryżowa b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa ryżowa b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem z pomidora/r 500ml *mleko/*seler/	500g
	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Stek pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	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		
Podwieczorek		Kefir szt. *mleko/	200g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	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 ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
	Wędlina wegańska 90g	90g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
	Pomidor 50g	50g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g		
	Rukola 20g	20g	Pomidor 50g	50g	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						
III	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka pszenna z poledwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Mus owocowy 1szt.	100g

kcal	Energia	2051	Energia	2412,1	Energia	2196,9	Energia	2281,2	Energia	1943,8
g	Białko	43,703	Białko	127,75	Białko	119,39	Białko	137,17	Białko	76,38
g	Tłuszcz	98,104	Tłuszcz	99,177	Tłuszcz	83,317	Tłuszcz	89,152	Tłuszcz	79,482
g	Kwasy Nasycone	34,246	Kwasy Nasycone	34,268	Kwasy Nasycone	23,478	Kwasy Nasycone	26,488	Kwasy Nasycone	37,755
g	Węglowodany ogółem	241,15	Węglowodany ogółem	253,37	Węglowodany ogółem	240,6	Węglowodany ogółem	219,88	Węglowodany ogółem	234,9
g	W tym cukry	41,099	W tym cukry	21,769	W tym cukry	29,467	W tym cukry	21,372	W tym cukry	54,29
g	Błonnik pokarmowy	27,44	Błonnik pokarmowy	22,713	Błonnik pokarmowy	27,753	Błonnik pokarmowy	39,593	Błonnik pokarmowy	16,321
mg	Sód	145,42	Sód	1790,1	Sód	1671,5	Sód	1745,6	Sód	367,75

**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. 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 dla 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 25 marca 2025**

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
I SNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Zupa krem z selera 500ml *gluten/*mleko/*seler/	350g
	Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z indyka 30g	30g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g		
	Pomidor 100g	100g	Jajko gotowane 1 szt. z jogurtem *jaja/*mleko/	70g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g						
			Herbata z cytryną	250g						
II			Skyr szt. *mleko/	140g	Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g
OBIAD	Zupa dyniowa b/m 350ml	350g	Zupa dyniowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa b/s 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa b/s 350ml *mleko/	350g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie b/s 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie b/s 100g *gluten/	100g		
	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos własny b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny 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		
	Kompot 250ml	250g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g		
			Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczerek					Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g		
I 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 dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 60g *mleko/	60g	Szynka z kurczaka gotowanego 60g *mleko/	60g		
	Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
	Salata 30g	30g	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	Herbata owocowa	250g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g		
	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g						
II	Kisiel 250ml	250g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g

kcal	Energia	2140,5	Energia	2336,6	Energia	2118,8	Energia	2081,1	Energia	2033,3
g	Białko	61,427	Białko	137,23	Białko	116,79	Białko	120,62	Białko	114,28
g	Tłuszcz	106,73	Tłuszcz	91,745	Tłuszcz	59,017	Tłuszcz	60,327	Tłuszcz	75,399
g	Kwasy Nasycone	39,988	Kwasy Nasycone	25,748	Kwasy Nasycone	19,89	Kwasy Nasycone	19,88	Kwasy Nasycone	20,985
g	Węglowodany ogółem	226,13	Węglowodany ogółem	275,64	Węglowodany ogółem	280,27	Węglowodany ogółem	254,39	Węglowodany ogółem	267,88
g	W tym cukry	38,276	W tym cukry	26,886	W tym cukry	45,592	W tym cukry	46,672	W tym cukry	72,899
g	Błonnik pokarmowy	27,009	Błonnik pokarmowy	30,699	Błonnik pokarmowy	36,789	Błonnik pokarmowy	46,349	Błonnik pokarmowy	24,152
mg	Sód	388,81	Sód	1478,8	Sód	1660,8	Sód	1566,4	Sód	585,7

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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. Szczegóły wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.  
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**środa 26 marca 2025**

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
I SNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Zupa krem buraczkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
	Chleb bezglutenowy 50g *soja/*ziarna_sesamu/	50g	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
	Filet wędzony z indyka 60g	60g	Filet wędzony z indyka 60g	60g	Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z oliwą	60g		
	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g		
	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g						
II									Kefir szt. *mleko/	200g
I OBIAD	Rosół z zacierką (w) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką b/s 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką b/s 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Zupa krem z zacierką 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej *jaja/	250g		
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Sos pomidorowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos własny b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny b/s 80g *gluten/*seler/	80g		
	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g		
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek		Skyr smakowy szt. *mleko/	140g							
I KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem z zacierką 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
	Wędlina wegańska 90g	90g	Pasta z jaj *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z białek jaj z jogurtem b/s *jaja/*mleko/	100g	Pasta z białek jaj z jogurtem b/s *jaja/*mleko/	100g		
	Pomidor 100g	100g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g		
	Herbata rumiankowa	250g	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
			Herbata rumiankowa	250g						
II	Kisiel 250ml	250g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g

kcal	Energia	2068,2	Energia	2481,5	Energia	2021,9	Energia	1906,4	Energia	1995,6
g	Białko	50,762	Białko	156,36	Białko	129,33	Białko	123,86	Białko	94
g	Tłuszcz	110,13	Tłuszcz	81,964	Tłuszcz	65,225	Tłuszcz	64,915	Tłuszcz	74,354
g	Kwasy Nasycone	24,715	Kwasy Nasycone	30,511	Kwasy Nasycone	23,749	Kwasy Nasycone	23,599	Kwasy Nasycone	18,167
g	Węglowodany ogółem	213,78	Węglowodany ogółem	284,8	Węglowodany ogółem	236,55	Węglowodany ogółem	206,93	Węglowodany ogółem	243,7
g	W tym cukry	32,595	W tym cukry	13,899	W tym cukry	12,351	W tym cukry	12,921	W tym cukry	52,122
g	Błonnik pokarmowy	28,422	Błonnik pokarmowy	27,424	Błonnik pokarmowy	19,981	Błonnik pokarmowy	26,081	Błonnik pokarmowy	16,758
mg	Sód	1161	Sód	2881,8	Sód	1959,6	Sód	1781,7	Sód	389,29

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

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**czwartek 27 marca 2025**

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsołna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
I SNIADANIE	Kasza jaglana na mleku roślinnym 300ml	300g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
	Chleb bezglutenowy 50g *soja/*ziarna_sezamu/	50g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Twaróg 100g *mleko/	100g		
	Wędlina wegańska 90g	90g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Dżem 2 szt.	50g		
	Dżem 2 szt.	50g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Dżem 2 szt.	50g	masło 10g *mleko/	10g		
	Kiełki	5g	Kiełki	5g	Kiełki	5g	Kiełki	5g		
	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g		
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g				
II	Kisiel 250ml	250g			Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g
OBIAD	Zupa kalafiorowa b/m 350ml *soja/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa b/s 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa b/s 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Krem z warzyw d/p 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
	Pierogi ze szpinakiem (g) 10 szt. *gluten/*mleko/	200g	Pierogi ze szpinakiem (g) 10 szt. *gluten/*mleko/	200g	Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	125g	Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	125g		
	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g		
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieszanek		Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g			
Kolacja	Chleb bezglutenowy 50g *soja/*ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Krem z warzyw d/p 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
	Salatka vege z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami i ciecierzycą *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, ciecierzycą i kurczakiem *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka (d) z kaszą bulgur, ogórkiem i kurczakiem *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka (d) z kaszą bulgur, ogórkiem i kurczakiem *gluten/*gorczyca/	250g		
	Margaryna 10g	10g	Ser żółty 30g *mleko/	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g		
	Banan 1szt.	120g	Herbata czarna b/c	250g	Gruszka 1szt.	120g				
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	2298,4	Energia	2545,7	Energia	2265,7	Energia	2063,8	Energia	2032,4
g	Białko	49,056	Białko	128,59	Białko	110,21	Białko	105,06	Białko	106,47
g	Tłuszcz	87,152	Tłuszcz	96,057	Tłuszcz	67,242	Tłuszcz	66,595	Tłuszcz	92,738
g	Kwasy Nasycone	24,412	Kwasy Nasycone	26,778	Kwasy Nasycone	23,408	Kwasy Nasycone	23,516	Kwasy Nasycone	37,169
g	Węglowodany ogółem	318,66	Węglowodany ogółem	283,78	Węglowodany ogółem	299,39	Węglowodany ogółem	250,71	Węglowodany ogółem	194,92
g	W tym cukry	69,671	W tym cukry	26,846	W tym cukry	35,62	W tym cukry	34,87	W tym cukry	64,995
g	Błonnik pokarmowy	25,65	Błonnik pokarmowy	22,705	Błonnik pokarmowy	32,17	Błonnik pokarmowy	35,823	Błonnik pokarmowy	14,25
mg	Sód	152,27	Sód	1243,2	Sód	1133,7	Sód	998,53	Sód	431,49

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

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**piątek 28 marca 2025**

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata		
I	SNIADANIE	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Chleb bezglutenowy 50g *soja/*ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g		
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g		
		Pomidor 100g	100g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
II						Kanapka pszenna z miodem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g
OBIAD		Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem buraczkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g z warzywami b/s 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g z warzywami b/s 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g		
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Pociekazorek				Serek wiejski 1 szt.	200g	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	Krem z białych warzyw 500ml *mleko/*seler/	500g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Szynka wiejska 60g *soja/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
		Mix sałat z pomidorkami	50g	Mix sałat z pomidorkami	50g	Mix sałat z oliwą	50g	Mix sałat z oliwą	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		
III		Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g

kcal	Energia	2154,27	Energia	2527,76	Energia	2437,16	Energia	2389,16	Energia	2297,9
g	Białko	48,1495	Białko	138,73	Białko	108,247	Białko	112,31	Białko	93,707
g	Tłuszcz	103,313	Tłuszcz	99,0181	Tłuszcz	87,8031	Tłuszcz	87,5381	Tłuszcz	99,921
g	Kwasy Nasycone	21,0897	Kwasy Nasycone	17,7972	Kwasy Nasycone	17,8832	Kwasy Nasycone	20,3732	Kwasy Nasycone	26,732
g	Węglowodany ogółem	229,58	Węglowodany ogółem	248,649	Węglowodany ogółem	279,534	Węglowodany ogółem	253,219	Węglowodany ogółem	262,23
g	W tym cukry	24,79	W tym cukry	35,6783	W tym cukry	44,9333	W tym cukry	26,8933	W tym cukry	63,456
g	Błonnik pokarmowy	29,3701	Błonnik pokarmowy	27,2412	Błonnik pokarmowy	32,2662	Błonnik pokarmowy	44,1212	Błonnik pokarmowy	17,942
mg	Sód	228,026	Sód	1441,71	Sód	1612	Sód	1691	Sód	426,64

**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 Żywności.  
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
sobota 29 marca 2025												
DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata			
I	SNIADANIE	Zupa warzywna z makaronem 300ml *gluten/+soja/*seler/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Zupa krem koperkowy 500ml *mleko/*seler/	500g	
		Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g			
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g	Salata 30g	30g			
		Pomidor 50g	50g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g			
		Salata 30g	30g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g			
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g					
		Herbata z cytryną	250g	Salata 30g	30g	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 z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g		
OBIAD		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa krem koperkowy 500ml *mleko/*seler/	500g	
		Warzywny kociołek duszony 250g *gluten/*soja/	250g	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociołek b/s wieprzowy duszony z kolorowymi warzyw	250g	Kociołek b/s wieprzowy duszony z kolorowymi warzyw	250g			
		Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g			
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
		Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g			
Podwieczerek			Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kalafor gotowany 150g *soja/	150g	Kalafor gotowany 150g *soja/	150g				
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem ogórkowy 500ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	500g	
		Wędlina wegańska 90g	90g	Polędwica z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g			
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g			
		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 ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	
		kcal	Energia	2249,1	Energia	2098,5	Energia	2037	Energia	1860,9	Energia	1961,3
		g	Białko	56,494	Białko	130,39	Białko	118,27	Białko	130,97	Białko	106,47
		g	Tłuszcz	103,81	Tłuszcz	55,308	Tłuszcz	40,173	Tłuszcz	43,816	Tłuszcz	82,423
		g	Kwasy Nasycone	35,947	Kwasy Nasycone	19,038	Kwasy Nasycone	15,313	Kwasy Nasycone	18,121	Kwasy Nasycone	32,555
		g	Węglowodany ogółem	272,56	Węglowodany ogółem	275,71	Węglowodany ogółem	304,61	Węglowodany ogółem	232,71	Węglowodany ogółem	242,37
		g	W tym cukry	35,101	W tym cukry	28,051	W tym cukry	32,961	W tym cukry	31,686	W tym cukry	53,526
		g	Błonnik pokarmowy	37,375	Błonnik pokarmowy	27,322	Błonnik pokarmowy	33,057	Błonnik pokarmowy	38,19	Błonnik pokarmowy	16,594
		mg	Sód	229,12	Sód	1593,9	Sód	1627,5	Sód	1383,5	Sód	417,52

**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

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**niedziela 30 marca 2025**

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
I SNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
	Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Kiełbaski białe 2 szt. *soja/	90g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g		
	Pomidor 100g	100g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g		
	Herbata z cytryną	250g	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
			Herbata z cytryną	250g						
II				Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski szt.	200g	
OBIAD	Zupa żurek b/m 350ml *seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek b/s 350ml *seler/	350g	Zupa żurek b/s 350ml *seler/	350g	Zupa krem żurek 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z indyka b/s 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z indyka b/s 100g *gluten/*jaja/	100g		
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g		
	Fasolka szparagowa gotowana b/m 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g		
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek			Serek wiejski szt.	200g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	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 żurek 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g		
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g		
	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g						
III	Kisiel 250ml	250g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

kcal	Energia	2251	Energia	2407,8	Energia	2347,9	Energia	2336,6	Energia	2325,5
g	Białko	53,028	Białko	133,24	Białko	144,14	Białko	140,45	Białko	108,38
g	Tłuszcz	105,87	Tłuszcz	99,594	Tłuszcz	82,945	Tłuszcz	83,355	Tłuszcz	101,28
g	Kwasy Nasycone	33,661	Kwasy Nasycone	25,072	Kwasy Nasycone	25,554	Kwasy Nasycone	25,524	Kwasy Nasycone	12,848
g	Węglowodany ogółem	237,39	Węglowodany ogółem	243,76	Węglowodany ogółem	255,12	Węglowodany ogółem	244,24	Węglowodany ogółem	251,3
g	W tym cukry	35,193	W tym cukry	19,816	W tym cukry	26,817	W tym cukry	28,347	W tym cukry	49,6
g	Błonnik pokarmowy	31,212	Błonnik pokarmowy	29,082	Błonnik pokarmowy	30,321	Błonnik pokarmowy	42,161	Błonnik pokarmowy	22,414
mg	Sód	178,94	Sód	1966,9	Sód	2345,3	Sód	2364	Sód	536,98

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