

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**poniedziałek 14 kwietnia 2025**

| DIETA          | Dieta niskobiałkowa   |                                       | Dieta bogatobiałkowa   |   | Dieta dializowana/bezsołna   |   | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana               |              | Dieta płynna wzmocniona/papkowata                                |      |
|----------------|---|---------------------------------------|--|---|--|---|---|--------------|--|------|
| I<br>SNIADANIE | Chleb bezglutenowy 100g<br><small>*soja/*ziarna_sezamu/</small>                       | 100g                                  | Musli na mleku (g)<br><small>*gluten/*mleko/*orzeczy/</small>                          | 300g  | Chleb pszenny 100g<br><small>*gluten/</small>                              | 100g  | Chleb razowy 90g<br><small>*gluten/</small>                                       | 90g          | Zupa krem dyniowy 500ml<br><small>*gluten/*mleko/*seler/</small> | 500g |
|                | Wędlina wegetariańska 90g   | 90g                                   | Chleb pszenny 75g<br><small>*gluten/</small>   | 75g   | Domowa wędlina wieprzowa 60g   | 60g   | Domowa wędlina wieprzowa 60g  | 60g          |  |      |
|                | Miód 1 szt.   | 25g                                   | Połędwica sopocka 60g<br><small>*soja/</small>   | 60g   | Miód 1 szt.  | 25g   | Miód 1 szt.   | 25g          |  |      |
|                | Pomidor 100g  | 100g                                  | Miód 1 szt.  | 25g   | Ogórek 50g   | 50g   | Ogórek 50g  | 50g          |  |      |
|                | Herbata z cytryną   | 250g                                  | Pomidor 100g   | 100g  | masło 10g<br><small>*mleko/</small>  | 10g   | masło 10g<br><small>*mleko/</small>   | 10g          |  |      |
|                | Margaryna 10g   | 10g                                   | masło 10g<br><small>*mleko/</small>  | 10g   | Herbata z cytryną  | 250g  | Herbata z cytryną   | 250g         |  |      |
|                |   |                                       | Herbata z cytryną  | 250g  |  |   |   |              |  |      |
| II             | Kisiel 250ml  | 250g                                  |  |   | Kanapka pszenna z dżemem 1 szt.<br><small>*gluten/</small>                 | 80g   | Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt.<br><small>*gluten/</small>       | 80g          | Skyr 1 szt.<br><small>*mleko/</small>                            | 140g |
| OBIAD          | Zupa kalafiorowa (g) 350ml<br><small>*soja/*mleko/*seler/</small>                     | 350g                                  | Zupa kalafiorowa (g) 350ml<br><small>*soja/*mleko/*seler/</small>                      | 350g  | Zupa kalafiorowa (g) b/s 350ml<br><small>*soja/*mleko/*seler/</small>      | 350g  | Zupa kalafiorowa (g) b/s 350ml<br><small>*soja/*mleko/*seler/</small>             | 350g         | Zupa kalafiorowa 500ml<br><small>*soja/*mleko/*seler/</small>    | 500g |
|                | Danie wegetariańskie 100g<br><small>*gluten/*soja/</small>                            | 100g                                  | Bitka schabowa duszona 100g<br><small>*gluten/</small>                                 | 100g  | Bitka schabowa duszona b/s 100g<br><small>*gluten/</small>                 | 100g  | Bitka schabowa duszona b/s 100g<br><small>*gluten/</small>                        | 100g         |  |      |
|                | Ryż al dente 150g   | 150g                                  | Sos własny (g) 80g<br><small>*gluten/*seler/</small>                                   | 80g   | Sos własny b/s 80g   | 80g   | Sos własny b/s 80g  | 80g          |  |      |
|                | Fasolka szparagowa gotowana 150g  | 150g                                  | Kasza bulgur gotowana 180g<br><small>*gluten/</small>                                  | 180g  | Kasza bulgur gotowana 150g<br><small>*gluten/</small>                      | 150g  | Kasza bulgur gotowana 150g<br><small>*gluten/</small>                             | 150g         |  |      |
|                | Kompot  | 250g                                  | Fasolka szparagowa gotowana 150g   | 150g  | Fasolka szparagowa gotowana 150g   | 150g  | Fasolka szparagowa gotowana 150g  | 150g         |  |      |
|                |   |                                       | Kompot   | 250g  | Kompot   | 250g  | Kompot  | 250g         |  |      |
| Przebieczek    |   | Skyr 1 szt.<br><small>*mleko/</small> | 140g   | Gotowane warzywa 150g<br><small>*seler/</small> | 150g   | Gotowane warzywa 150g<br><small>*seler/</small> | 150g  | Kisiel 250ml | 250g   |      |
| KOLACJA        | Makaron pełnoziarnisty z wegańskim musiem truskawkow<br><small>*gluten/*soja/</small> | 300g                                  | Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g<br><small>*gluten/*soja/*mleko/</small> | 350g  | Makaron pszenny z twarogiem d 350g<br><small>*gluten/*soja/*mleko/</small> | 300g  | Makaron pełnoziarnisty z twarogiem d 350g<br><small>*gluten/*soja/*mleko/</small> | 300g         | Zupa kalafiorowa 500ml<br><small>*soja/*mleko/*seler/</small>    | 500g |
|                | Herbata czarna b/c  | 250g                                  | Herbata czarna b/c   | 250g  | Herbata czarna b/c   | 250g  | Herbata czarna b/c  | 250g         |  |      |
|                |   |                                       |  |   |  |   |   |              |  |      |
| =              | Sok wielowarzywny 300ml   | 300g                                  | Sok wielowarzywny 300ml  | 300g  | Sok wielowarzywny 300ml  | 300g  | Sok wielowarzywny 300ml   | 300g         | Sok wielowarzywny 300ml  | 300g |

|    | kcal               | Energia | 1821,3             | Energia | 2162,8             | Energia | 2079,3             | Energia | 2215,9             | Energia | 2044,9 |
|----|--------------------|---------|--------------------|---------|--------------------|---------|--------------------|---------|--------------------|---------|--------|
| g  | Białko             | 53,917  | Białko             | 145,37  | Białko             | 126,27  | Białko             | 148,28  | Białko             | 88,005  |        |
| g  | Tłuszcz            | 56,932  | Tłuszcz            | 65,096  | Tłuszcz            | 48,147  | Tłuszcz            | 56,762  | Tłuszcz            | 85,606  |        |
| g  | Kwasy Nasycone     | 18,773  | Kwasy Nasycone     | 13,275  | Kwasy Nasycone     | 11,204  | Kwasy Nasycone     | 15,664  | Kwasy Nasycone     | 31,033  |        |
| g  | Węglowodany ogółem | 262,6   | Węglowodany ogółem | 278,99  | Węglowodany ogółem | 275,47  | Węglowodany ogółem | 262,56  | Węglowodany ogółem | 274,4   |        |
| g  | W tym cukry        | 61,645  | W tym cukry        | 58,731  | W tym cukry        | 54,655  | W tym cukry        | 52,401  | W tym cukry        | 83,748  |        |
| g  | Błonnik pokarmowy  | 32,699  | Błonnik pokarmowy  | 34,678  | Błonnik pokarmowy  | 33,104  | Błonnik pokarmowy  | 40,654  | Błonnik pokarmowy  | 32,943  |        |
| mg | Sód                | 172     | Sód                | 1209,5  | Sód                | 1101,8  | Sód                | 1199,9  | Sód                | 423,76  |        |

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

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**wtorek 15 kwietnia 2025**

| DIETA          | Dieta niskobiałkowa                                     |      | Dieta bogatobiałkowa                                   |      | Dieta dializowana/bezsolna  |      | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana  |      | Dieta płynna wzmocniona/ papkowata                   |      |
|----------------|---|------|--|------|---|------|--|------|--|------|
| I<br>SNIADANIE | Chleb bezglutenowy 100g<br><i>*soja/*ziarna_sezamu/</i> | 100g | Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml<br><i>*mleko/</i>     | 300g | Bułka kajzerka 50g<br><i>*gluten/</i>                                 | 50g  | Bułka razowa 70g<br><i>*gluten/</i>                                  | 70g  | Zupa krem brokułowa 500ml<br><i>*mleko/*seler/</i>   | 500g |
|                | Pasztet warzywny 1szt.<br><i>*soja/*gorczyca/</i>       | 113g | Bułka kajzerka 50g<br><i>*gluten/</i>                  | 50g  | Chleb pszenny 25g<br><i>*gluten/</i>                                  | 25g  | Jajecznica z białek na parze<br><i>*jaja/</i>                        | 100g |  |      |
|                | Pomidor 50g   | 50g  | Chleb pszenny 25g<br><i>*gluten/</i>                   | 25g  | Jajecznica z białek na parze<br><i>*jaja/</i>                         | 100g | Papryka 50g  | 50g  |  |      |
|                | Salata 30g  | 30g  | Jajecznica na parze<br><i>*jaja/</i>                   | 100g | Papryka 50g   | 50g  | masło 10g<br><i>*mleko/</i>  | 10g  |  |      |
|                | Margaryna 10g   | 10g  | Ser twarogowy topiony 1szt<br><i>*mleko/</i>           | 17g  | masło 10g<br><i>*mleko/</i>   | 10g  | Herbata z cytryną  | 250g |  |      |
|                | Herbata z cytryną                                       | 250g | Pomidor 50g  | 50g  | Herbata z cytryną   | 250g |  |      |  |      |
|                |   |      | Salata 30g   | 30g  |   |      |  |      |  |      |
|                |   |      | masło 10g<br><i>*mleko/</i>                            | 10g  |   |      |  |      |  |      |
| II             | Jabłko pieczone 1szt.                                   | 180g |  |      | Kanapka pszenna z serem 1 szt.<br><i>*gluten/*mleko/</i>              | 80g  | Kanapka razowa z serem 1 szt.<br><i>*gluten/*mleko/</i>              | 80g  | Budyń 250ml<br><i>*gluten/*mleko/</i>                | 250g |
|                |   |      |  |      |   |      |  |      |  |      |
| OBIAD          | Zupa barszcz biały (g) 350ml<br><i>*mleko/*seler/</i>   | 350g | Zupa barszcz biały (g) 350ml<br><i>*mleko/*seler/</i>  | 350g | Zupa barszcz biały b/s 350ml<br><i>*mleko/*seler/</i>                 | 350g | Zupa barszcz biały b/s 350ml<br><i>*mleko/*seler/</i>                | 350g | Krem z białych warzyw 500ml<br><i>*mleko/*seler/</i> | 500g |
|                | Kotlet warzywny pieczony 100g<br><i>*gluten/*soja/</i>  | 100g | Kotlet warzywny pieczony 100g<br><i>*gluten/*soja/</i> | 100g | Kotlet warzywny pieczony b/s 100g<br><i>*gluten/*soja/</i>            | 100g | Kotlet warzywny pieczony b/s 100g<br><i>*gluten/*soja/</i>           | 100g |  |      |
|                | Ziemniaki gotowane 180g                                 | 180g | Ziemniaki gotowane 180g                                | 180g | Ziemniaki gotowane 150g   | 150g | Ziemniaki gotowane 150g  | 150g |  |      |
|                | Gotowane warzywa 150g<br><i>*seler/</i>                 | 150g | Gotowane warzywa 150g<br><i>*seler/</i>                | 150g | Gotowane warzywa 150g<br><i>*seler/</i>                               | 150g | Gotowane warzywa 150g<br><i>*seler/</i>                              | 150g |  |      |
|                | Kompot  | 250g | Kompot   | 250g | Kompot  | 250g | Kompot   | 250g |  |      |
|                | Banan 1szt.   | 120g | Banan 1szt.  | 120g | Gruszka 1szt.   | 120g | Gruszka 1szt.  | 120g |  |      |
| Popołudniak    |   |      | Skyr szt. <i>*mleko/</i>                               | 140g | Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt.<br><i>*gluten/</i> | 80g  | Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt.<br><i>*gluten/</i> | 80g  |  |      |
|                |   |      |  |      |   |      |  |      |  |      |
| I<br>KOLACJA   | Chleb bezglutenowy 100g<br><i>*soja/*ziarna_sezamu/</i> | 100g | Chleb pszenny 100g<br><i>*gluten/</i>                  | 100g | Chleb pszenny 100g<br><i>*gluten/</i>                                 | 100g | Chleb razowy 90g<br><i>*gluten/</i>                                  | 90g  | Krem z białych warzyw 500ml<br><i>*mleko/*seler/</i> | 500g |
|                | Pasztet warzywny 113g<br><i>*soja/*seler/*gorczyca/</i> | 113g | Szynka z piersi indyka 60g                             | 60g  | Domowa wędlina z indyka 60g   | 60g  | Domowa wędlina z indyka 60g  | 60g  |  |      |
|                | Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową                 | 100g | Pasztet warzywny 1szt.<br><i>*soja/*gorczyca/</i>      | 113g | Mix sałat z oliwą   | 60g  | Mix sałat z oliwą  | 60g  |  |      |
|                | Oliwki zielone 5 szt.                                   | 20g  | Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową                | 100g | masło 10g<br><i>*mleko/</i>   | 10g  | masło 10g<br><i>*mleko/</i>  | 10g  |  |      |
|                | Margaryna 10g   | 10g  | Oliwki zielone 5 szt.                                  | 20g  | Herbata owocowa   | 250g | Herbata owocowa  | 250g |  |      |
|                | Herbata owocowa   | 250g | masło 10g<br><i>*mleko/</i>                            | 10g  |   |      |  |      |  |      |
|                |   |      | Herbata owocowa  | 250g |   |      |  |      |  |      |
| II             | Mus owocowy 1szt.                                       | 100g | Kefir szt. <i>*mleko/</i>                              | 200g | Kefir szt. <i>*mleko/</i>   | 200g | Kefir szt. <i>*mleko/</i>  | 200g | Kefir szt. <i>*mleko/</i>                            | 200g |

|      |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |
|------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| kcal | Energia            | 2148,9 | Energia            | 2417,1 | Energia            | 2279,2 | Energia            | 2290,4 | Energia            | 2066,1 |
| g    | Białko             | 52,719 | Białko             | 120,73 | Białko             | 121,05 | Białko             | 119,09 | Białko             | 77,308 |
| g    | Tłuszcz            | 106,56 | Tłuszcz            | 120,55 | Tłuszcz            | 84,323 | Tłuszcz            | 84,936 | Tłuszcz            | 78,921 |
| g    | Kwasy Nasycone     | 33,227 | Kwasy Nasycone     | 54,731 | Kwasy Nasycone     | 39,506 | Kwasy Nasycone     | 39,529 | Kwasy Nasycone     | 36,267 |
| g    | Węglowodany ogółem | 241,09 | Węglowodany ogółem | 250,37 | Węglowodany ogółem | 261,13 | Węglowodany ogółem | 256,13 | Węglowodany ogółem | 269,01 |
| g    | W tym cukry        | 48,68  | W tym cukry        | 39,393 | W tym cukry        | 22,888 | W tym cukry        | 25,693 | W tym cukry        | 55,416 |
| g    | Błonnik pokarmowy  | 33,738 | Błonnik pokarmowy  | 26,067 | Błonnik pokarmowy  | 25,993 | Błonnik pokarmowy  | 38,851 | Błonnik pokarmowy  | 21,379 |
| mg   | Sód                | 659,46 | Sód                | 2144,7 | Sód                | 1877,9 | Sód                | 1961,8 | Sód                | 382,8  |

**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 zmiany 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 15 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<br>*soja/*ziarna_sezamu/ | 100g                 | Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml<br>*mleko/     | 300g                       | Bułka kajzerka 50g<br>*gluten/                                 | 50g   | Bułka razowa 70g<br>*gluten/                                  | 70g                                | Zupa krem brokułowa 500ml<br>*mleko/*seler/   | 500g |
|  |                     | Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/          | 113g                 | Bułka kajzerka 50g<br>*gluten/                  | 50g                        | Chleb pszenny 25g<br>*gluten/                                  | 25g   | Jajecznica z białek na parze *jaja/                           | 100g                               |   |      |
|  |                     | Pomidor 50g                                      | 50g                  | Chleb pszenny 25g<br>*gluten/                   | 25g                        | Jajecznica z białek na parze *jaja/                            | 100g  | Papryka 50g   | 50g                                |   |      |
|  |                     | Salata 30g                                       | 30g                  | Jajecznica na parze *jaja/                      | 100g                       | Papryka 50g  | 50g   | masło 10g<br>*mleko/  | 10g                                |   |      |
|  |                     | Margaryna 10g                                    | 10g                  | Ser twarogowy topiony 1szt<br>*mleko/           | 17g                        | masło 10g<br>*mleko/   | 10g   | Herbata z cytryną   | 250g                               |   |      |
|  |                     | Herbata z cytryną                                | 250g                 | Pomidor 50g                                     | 50g                        | Herbata z cytryną  | 250g  |   |                                    |   |      |
|  |                     |  |                      | Salata 30g                                      | 30g                        |  |   |   |                                    |   |      |
|  |                     |  |                      | masło 10g<br>*mleko/                            | 10g                        |  |   |   |                                    |   |      |
| II   |                     | Jabłko pieczone 1szt.                            | 180g                 |   |                            | Kanapka pszenna z serem 1 szt.<br>*gluten/*mleko/              | 80g   | Kanapka razowa z serem 1 szt.<br>*gluten/*mleko/              | 80g                                | Budyń 250ml<br>*gluten/*mleko/                | 250g |
|  |                     |  |                      |   |                            |  |   |   |                                    |   |      |
| I  | OBIAD               | Zupa barszcz biały (g) 350ml<br>*mleko/*seler/   | 350g                 | Zupa barszcz biały (g) 350ml<br>*mleko/*seler/  | 350g                       | Zupa barszcz biały b/s 350ml<br>*mleko/*seler/                 | 350g  | Zupa barszcz biały b/s 350ml<br>*mleko/*seler/                | 350g                               | Krem z białych warzyw 500ml<br>*mleko/*seler/ | 500g |
|  |                     | Kotlet warzywny pieczony 100g<br>*gluten/*soja/  | 100g                 | Kotlet warzywny pieczony 100g<br>*gluten/*soja/ | 100g                       | Kotlet warzywny pieczony b/s 100g<br>*gluten/*soja/            | 100g  | Kotlet warzywny pieczony b/s 100g<br>*gluten/*soja/           | 100g                               |   |      |
|  |                     | Ziemniaki gotowane 180g                          | 180g                 | Ziemniaki gotowane 180g                         | 180g                       | Ziemniaki gotowane 150g  | 150g  | Ziemniaki gotowane 150g                                       | 150g                               |   |      |
|  |                     | Gotowane warzywa 150g<br>*seler/                 | 150g                 | Gotowane warzywa 150g<br>*seler/                | 150g                       | Gotowane warzywa 150g<br>*seler/                               | 150g  | Gotowane warzywa 150g<br>*seler/                              | 150g                               |   |      |
|  |                     | Kompot   | 250g                 | Kompot  | 250g                       | Kompot   | 250g  | Kompot  | 250g                               |   |      |
|  |                     | Banan 1szt.                                      | 120g                 | Banan 1szt.                                     | 120g                       | Gruszka 1szt.  | 120g  | Gruszka 1szt.   | 120g                               |   |      |
| Popółieczek                                    |                     |  |                      | Skyr szt. *mleko/                               | 140g                       | Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt.<br>*gluten/ | 80g   | Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt.<br>*gluten/ | 80g                                |   |      |
|  |                     |  |                      |   |                            |  |   |   |                                    |   |      |
| I  | KOLACJA             | Chleb bezglutenowy 100g<br>*soja/*ziarna_sezamu/ | 100g                 | Chleb pszenny 100g<br>*gluten/                  | 100g                       | Chleb pszenny 100g<br>*gluten/                                 | 100g  | Chleb razowy 90g<br>*gluten/                                  | 90g                                | Krem z białych warzyw 500ml<br>*mleko/*seler/ | 500g |
|  |                     | Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/          | 113g                 | Szynka z piersi indyka 60g                      | 60g                        | Domowa wędlina z indyka 60g                                    | 60g   | Domowa wędlina z indyka 60g                                   | 60g                                |   |      |
|  |                     | Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową          | 100g                 | Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/         | 113g                       | Mix sałat z oliwą  | 60g   | Mix sałat z oliwą   | 60g                                |   |      |
|  |                     | Oliwki zielone 5 szt.                            | 20g                  | Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową         | 100g                       | masło 10g<br>*mleko/   | 10g   | masło 10g<br>*mleko/  | 10g                                |   |      |
|  |                     | Margaryna 10g                                    | 10g                  | Oliwki zielone 5 szt.                           | 20g                        | Herbata owocowa  | 250g  | Herbata owocowa   | 250g                               |   |      |
|  |                     | Herbata owocowa                                  | 250g                 | masło 10g<br>*mleko/                            | 10g                        |  |   |   |                                    |   |      |
|  |                     |  |                      | Herbata owocowa                                 | 250g                       |  |   |   |                                    |   |      |
|  |                     |  |                      |   |                            |  |   |   |                                    |   |      |
| II   |                     | Mus owocowy 1szt.                                | 100g                 | Kefir szt. *mleko/                              | 200g                       | Kefir szt. *mleko/   | 200g  | Kefir szt. *mleko/  | 200g                               | Kefir szt. *mleko/                            | 200g |

|      |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |
|------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| kcal | Energia            | 2149,1 | Energia            | 2417,1 | Energia            | 2279,2 | Energia            | 2290,4 | Energia            | 2066,1 |
| g    | Białko             | 52,717 | Białko             | 120,73 | Białko             | 121,05 | Białko             | 119,09 | Białko             | 77,308 |
| g    | Tłuszcz            | 106,57 | Tłuszcz            | 120,55 | Tłuszcz            | 84,323 | Tłuszcz            | 84,936 | Tłuszcz            | 78,921 |
| g    | Kwasy Nasycone     | 48,532 | Kwasy Nasycone     | 54,731 | Kwasy Nasycone     | 39,506 | Kwasy Nasycone     | 39,529 | Kwasy Nasycone     | 36,267 |
| g    | Węglowodany ogółem | 241,09 | Węglowodany ogółem | 250,37 | Węglowodany ogółem | 261,13 | Węglowodany ogółem | 256,13 | Węglowodany ogółem | 269,01 |
| g    | W tym cukry        | 48,663 | W tym cukry        | 39,393 | W tym cukry        | 22,888 | W tym cukry        | 25,693 | W tym cukry        | 55,416 |
| g    | Błonnik pokarmowy  | 33,738 | Błonnik pokarmowy  | 26,067 | Błonnik pokarmowy  | 25,993 | Błonnik pokarmowy  | 38,851 | Błonnik pokarmowy  | 21,379 |
| mg   | Sód                | 683,16 | Sód                | 2144,7 | Sód                | 1877,9 | Sód                | 1961,8 | Sód                | 382,8  |

**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 zastępowany możliwością 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**  
**środa 16 kwietnia 2025**

| DIETA          | Dieta niskobiałkowa                              |      | Dieta bogatobiałkowa                                    |      | Dieta dializowana/bezsolna                      |      | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana |      | Dieta płynna wzmocniona/ papkowata             |      |
|----------------|--|------|---|------|---|------|---|------|--|------|
| I<br>SNIADANIE | Chleb bezglutenowy 100g<br>*soja/+ziarna_sozamu/ | 100g | Chleb pszenny 75g *gluten/                              | 75g  | Chleb pszenny 100g *gluten/                     | 100g | Chleb razowy 90g *gluten/   | 90g  | Zupa krem koperkowy 500ml *mleko/*seler/       | 500g |
|                | Hummus gotowy 115g *ziarna_sozamu/               | 115g | Makaron na mleku (g) 300ml *gluten/*soja/*mleko/        | 300g | Domowa wędlina z indyka 60g                     | 60g  | Domowa wędlina z indyka 60g   | 60g  |  |      |
|                | Pomidor 100g                                     | 100g | Paszet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/ | 100g | Ogórek 50g                                      | 50g  | Ogórek 50g  | 50g  |  |      |
|                | Margaryna 10g                                    | 10g  | Pomidor 100g  | 100g | masło 10g *mleko/                               | 10g  | masło 10g *mleko/   | 10g  |  |      |
|                | Herbata z cytryną                                | 250g | masło 10g *mleko/                                       | 10g  | Herbata z cytryną                               | 250g | Herbata z cytryną   | 250g |  |      |
|                |  |      | Herbata z cytryną                                       | 250g |   |      |   |      |  |      |
|                |  |      |   |      |   |      |   |      |  |      |
| II             | Kisiel 250ml                                     | 250g | Serek wiejski 1 szt.                                    | 200g | Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/        | 80g  | Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/            | 80g  | Kefir szt. *mleko/                             | 200g |
| OBIAD          | Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/               | 350g | Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/                      | 350g | Zupa krem z dyni (g) b/s 350ml *mleko/          | 350g | Zupa krem z dyni (g) b/s 350ml *mleko/                              | 350g | Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/ | 500g |
|                | Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/         | 100g | Ziemniaki gotowane 180g                                 | 180g | Filet z kurczaka soute (d) b/s 100g *gluten/    | 100g | Filet z kurczaka soute (d) b/s 100g *gluten/                        | 100g |  |      |
|                | Ziemniaki gotowane 180g                          | 180g | Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/                | 100g | Ziemniaki gotowane 150g                         | 150g | Ziemniaki gotowane 150g   | 150g |  |      |
|                | Salata z oliwą 150g                              | 150g | Salata z jogurtem 150g *mleko/                          | 150g | Salata z jogurtem 150g *mleko/                  | 150g | Salata z jogurtem 150g *mleko/                                      | 150g |  |      |
|                | Kompot   | 250g | Kompot  | 250g | Kompot  | 250g | Kompot  | 250g |  |      |
| Probioczo k    |  |      |   |      | Gotowane warzywa 150g *seler/                   | 150g | Gotowane warzywa 150g *seler/                                       | 150g | Kisiel 250ml                                   | 250g |
| Kolacja        | Chleb bezglutenowy 100g<br>*soja/+ziarna_sozamu/ | 100g | Chleb pszenny 100g *gluten/                             | 100g | Chleb pszenny 100g *gluten/                     | 100g | Chleb razowy 90g *gluten/   | 90g  | Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/ | 500g |
|                | Wędlina wegetariańska 90g                        | 90g  | Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/                 | 100g | Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/ | 100g | Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/                     | 100g |  |      |
|                | Szpinak baby 20g                                 | 20g  | Szpinak baby 20g  | 20g  | Szpinak baby 20g                                | 20g  | Szpinak baby 20g  | 20g  |  |      |
|                | Pomidor 50g                                      | 50g  | Pomidor 50g   | 50g  | masło 10g *mleko/                               | 10g  | masło 10g *mleko/   | 10g  |  |      |
|                | Margaryna 10g                                    | 10g  | masło 10g *mleko/                                       | 10g  | Herbata rumiankowa                              | 250g | Herbata rumiankowa  | 250g |  |      |
|                | Herbata rumiankowa                               | 250g | Herbata rumiankowa                                      | 250g |   |      |   |      |  |      |
|                |  |      |   |      |   |      |   |      |  |      |
| II             | Mus owocowy 1szt.                                | 100g | Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/                     | 100g | Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/             | 100g | Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/                                 | 100g | Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/            | 100g |

|      |                    |         |                    |         |                    |         |                    |         |                    |        |
|------|--------------------|---------|--------------------|---------|--------------------|---------|--------------------|---------|--------------------|--------|
| kcal | Energia            | 2038,46 | Energia            | 2235,43 | Energia            | 1977,18 | Energia            | 2064    | Energia            | 2124,4 |
| g    | Białko             | 49,0404 | Białko             | 135,631 | Białko             | 112,27  | Białko             | 127,215 | Białko             | 92,092 |
| g    | Tłuszcz            | 86,9185 | Tłuszcz            | 86,0217 | Tłuszcz            | 84,5065 | Tłuszcz            | 71,6915 | Tłuszcz            | 69,646 |
| g    | Kwasy Nasycone     | 21,108  | Kwasy Nasycone     | 25,503  | Kwasy Nasycone     | 20,669  | Kwasy Nasycone     | 23,609  | Kwasy Nasycone     | 31,445 |
| g    | Węglowodany ogółem | 231,889 | Węglowodany ogółem | 232,61  | Węglowodany ogółem | 236,619 | Węglowodany ogółem | 216,399 | Węglowodany ogółem | 285,27 |
| g    | W tym cukry        | 40,8895 | W tym cukry        | 26,6398 | W tym cukry        | 29,5695 | W tym cukry        | 27,8245 | W tym cukry        | 92,727 |
| g    | Błonnik pokarmowy  | 31,349  | Błonnik pokarmowy  | 21,2501 | Błonnik pokarmowy  | 24,945  | Błonnik pokarmowy  | 36,685  | Błonnik pokarmowy  | 22,613 |
| mg   | Sód                | 141,321 | Sód                | 1485,14 | Sód                | 1745,39 | Sód                | 1812    | Sód                | 466,72 |

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzechy 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 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 17 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<br>*soja/*ziarna_sesamu/                       | 100g   | Jogurt naturalny szt. *mleko/   | 150g  | Chleb pszenny 100g *gluten/                                      | 100g  | Chleb razowy 60g *gluten/  | 60g                                | Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/                     | 500g |
|  |                     | Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/                                 | 100g   | Chleb pszenny 75g *gluten/  | 75g   | Domowa wędlina wieprzowa 60g                                     | 60g   | Domowa wędlina wieprzowa 60g   | 60g                                |   |      |
|  |                     | Ketchup 1 szt.   | 1g   | Domowa wędlina wieprzowa 30g  | 30g   | Rzodkiewka 50g   | 50g   | Rzodkiewka 50g   | 50g                                |   |      |
|  |                     | Pomidor 100g   | 100g   | Parówki z indyka 2 szt.   | 70g   | masło 10g *mleko/  | 10g   | masło 10g *mleko/  | 10g                                |   |      |
|  |                     | Margaryna 10g  | 10g  | Ketchup 1 szt.  | 1g  | Herbata z cytryną  | 250g  | Herbata z cytryną  | 250g                               |   |      |
|  |                     | Herbata z cytryną  | 250g   | masło 10g *mleko/   | 10g   |  |   |  |                                    |   |      |
|  |                     |  |  | Herbata z cytryną   | 250g  |  |   |  |                                    |   |      |
|  |                     |  | Pomidor 100g                                     | 100g  |   |  |   |  |                                    |   |      |
|  | II                  | Kisiel 250ml   | 250g   | Jogurt naturalny szt. *mleko/   | 150g  | Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/       | 80g   | Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/                | 80g                                | Jogurt naturalny szt. *mleko/                         | 150g |
|  | 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) b/s 350ml *seler/          | 350g  | Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) b/s 350ml *seler/                  | 350g                               | Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/                     | 500g |
| Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/       |                     | 100g   | Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/ | 150g  | Gulasz wieprzowo-wołowy(d) b/s 150g *gluten/*seler/ | 150g   | Gulasz wieprzowo-wołowy(d) b/s 150g *gluten/*seler/                 | 150g   |                                    |   |      |
| Kopytka (g) 150g *gluten/                      |                     | 150g   | Kopytka (g) 150g *gluten/                        | 150g  | Kopytka (g) 150g *gluten/                           | 150g   | Kopytka (g) 150g *gluten/   | 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   |                                    |   |      |
|  |                     |  |  |   |   |  |   |  |                                    |   |      |
| Poniedziałek                                   |                     |  |  |   | Fasolka szparagowa gotowana 150g                    | 150g   | Fasolka szparagowa gotowana 150g                                    | 150g   | Kisiel 250ml                       | 250g  |      |
| Kolacja  | I                   | Chleb bezglutenowy 100g<br>*soja/*ziarna_sesamu/                       | 100g   | Chleb pszenny 25g *gluten/  | 25g   | Chleb pszenny 25g *gluten/                                       | 25g   | Chleb razowy 30g *gluten/  | 30g                                | Zupa krem ogórkowy 500ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/ | 500g |
|  |                     | Salatka makaronowa d/wege z pomidorem i ciecierzycą *gluten/*gorczyca/ | 250g   | Salatka makaronowa z kurczakiem, pomidorem i mozzarellą *gluten/*mleko/ | 250g  | Salatka makaronowa b/s z kurczakiem i mozzarellą *gluten/*mleko/ | 250g  | Salatka makaronowa b/s/c z kurczakiem i mozzarellą *gluten/*soja/*mleko/ | 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                  | Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/                                | 250g   | Skyr smakowy szt. *mleko/   | 140g  | Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/                         | 80g   | Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/                | 80g                                | Skyr smakowy szt. *mleko/                             | 140g |
|  |                     |  |  |   |   |  |   |  |                                    |   |      |
| kcal   | Energia             | 2341,1   | Energia  | 2308,2  | Energia   | 2449,3   | Energia   | 2551,3   | Energia                            | 2058,6  |      |
| g  | Białko              | 59,55  | Białko   | 138,58  | Białko  | 147,68   | Białko  | 167,19   | Białko                             | 110,85  |      |
| g  | Tłuszcz             | 90,796   | Tłuszcz  | 84,578  | Tłuszcz   | 75,872   | Tłuszcz   | 84,402   | Tłuszcz                            | 72,207  |      |
| g  | Kwasy Nasycone      | 14,959   | Kwasy Nasycone                                   | 20,599  | Kwasy Nasycone                                      | 22,994   | Kwasy Nasycone  | 27,409   | Kwasy Nasycone                     | 22,185  |      |
| g  | Węglowodany ogółem  | 309,28   | Węglowodany ogółem                               | 249,44  | Węglowodany ogółem                                  | 295,51   | Węglowodany ogółem  | 272,61   | Węglowodany ogółem                 | 250,84  |      |
| g  | W tym cukry         | 38,59  | W tym cukry                                      | 17,622  | W tym cukry   | 22,356   | W tym cukry   | 21,096   | W tym cukry                        | 53,593  |      |
| g  | Błonnik pokarmowy   | 35,164   | Błonnik pokarmowy                                | 19,738  | Błonnik pokarmowy                                   | 31,609   | Błonnik pokarmowy   | 43,794   | Błonnik pokarmowy                  | 21,517  |      |
| mg   | Sód                 | 357,65   | Sód  | 1214,2  | Sód   | 1700,6   | Sód   | 1751,9   | Sód                                | 422,83  |      |

**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. 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**  
**piątek 18 kwietnia 2025**

| DIETA                    | Dieta niskobiałkowa |   | Dieta bogatobiałkowa     |  | Dieta dializowana/bezsolna               |  | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana |  | Dieta płynna wzmocniona/ papkowata |  |      |
|--------------------------|---------------------|---|--------------------------|--|--|--|---|--|------------------------------------|--|------|
| SNIADANIE                | I                   | Ryż na mleku roślinnym 300ml                  | 300g                     | Ryż na mleku 300ml *mleko/             | 300g                                     | 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                                     | Mix sałat z oliwą                                | 60g   | masło 10g *mleko/                                | 10g                                |  |      |
|                          |                     | Mix sałat z pomidorkami i oliwą               | 60g                      | Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/  | 45g                                      | masło 10g *mleko/                                | 10g   | Mix sałat z oliwą                                | 60g                                |  |      |
|                          |                     | Margaryna 10g                                 | 10g                      | Mix sałat z pomidorkami i oliwą        | 60g                                      | 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 serkiem śmietankowym 1 szt. *gluten/*mleko/        | 80g  | Skyr szt. *mleko/                  | 140g   |      |
|                          | OBIAD               | Zupa brokułowa b/m 350ml *seler/              | 350g                     | Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/    | 350g                                     | Zupa brokułowa b/s 350ml *mleko/*seler/          | 350g  | Zupa brokułowa b/s 350ml *mleko/*seler/          | 350g                               | Zupa kalafiorowa 500ml *soja/*mleko/*seler/                            | 500g |
|                          |                     | Pierogi ruskie 10 szt. *gluten/*mleko/        | 200g                     | Pierogi ruskie 10 szt. *gluten/*mleko/ | 200g                                     | Pierogi ruskie 10 szt. *gluten/*mleko/           | 200g  | Pierogi ruskie 8 szt. *gluten/*mleko/            | 125g                               |  |      |
| Surówka z marchewką 150g |                     | 150g  | Surówka z marchewką 150g | 150g                                   | Surówka z marchewką 150g                 | 150g   | Surówka z marchewką 150g  | 150g   |                                    |  |      |
| Kompot 250ml             |                     | 250g  | Kompot 250ml             | 250g                                   | Kompot 250ml                             | 250g   | Kompot 250ml  | 250g   |                                    |  |      |
|                          |                     |   |                          |  |  |  |   |  |                                    |  |      |
| Powiewczonka             |                     |   | Skyr szt. *mleko/        | 140g                                   | Gotowane warzywa 150g *seler/            | 150g   | Gotowane warzywa 150g *seler/                                       | 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                                | Krem z białych warzyw 500ml *mleko/*seler/                             | 500g |
|                          |                     | Śledź w oleju 50g *ryby/                      | 100g                     | Śledź w oleju 100g *ryby/              | 100g                                     | Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/ | 100g  | Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/ | 100g                               |  |      |
|                          |                     | Pomidor 100g                                  | 100g                     | Pomidor 100g                           | 100g                                     | Ogórek 100g                                      | 100g  | Ogórek 100g                                      | 100g                               |  |      |
|                          |                     | 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                  | Mus owocowy 1szt.                             | 100g                     | Mus owocowy 1szt.                      | 100g                                     | Mus owocowy 1szt.                                | 100g  | Mus owocowy 1szt.                                | 100g                               | Mus owocowy 1szt.  | 100g |

|      |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |
|------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| kcal | Energia            | 2169,4 | Energia            | 2532,2 | Energia            | 2398,6 | Energia            | 2271,5 | Energia            | 1987,8 |
| g    | Białko             | 55,319 | Białko             | 111,86 | Białko             | 80,111 | Białko             | 78,403 | Białko             | 86,648 |
| g    | Tłuszcz            | 93,172 | Tłuszcz            | 111,11 | Tłuszcz            | 81,594 | Tłuszcz            | 81,249 | Tłuszcz            | 92,089 |
| g    | Kwasy Nasycone     | 5,7845 | Kwasy Nasycone     | 18,559 | Kwasy Nasycone     | 20,549 | Kwasy Nasycone     | 20,069 | Kwasy Nasycone     | 37,234 |
| g    | Węglowodany ogółem | 242,61 | Węglowodany ogółem | 278,16 | Węglowodany ogółem | 302,33 | Węglowodany ogółem | 263,37 | Węglowodany ogółem | 247,27 |
| g    | W tym cukry        | 36,671 | W tym cukry        | 27,395 | W tym cukry        | 39,136 | W tym cukry        | 30,816 | W tym cukry        | 57,46  |
| g    | Błonnik pokarmowy  | 31,044 | Błonnik pokarmowy  | 31,239 | Błonnik pokarmowy  | 37,102 | Błonnik pokarmowy  | 46,842 | Błonnik pokarmowy  | 22,914 |
| mg   | Sód                | 834,65 | Sód                | 2797,1 | Sód                | 1681,9 | Sód                | 1715   | Sód                | 363,72 |

**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

sobota 19 kwietnia 2025

| DIETA          | Dieta niskobiałkowa |  | Dieta bogatobiałkowa          |  | Dieta dializowana/bezsolna    |  | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana |  | Dieta płynna wzmocniona/ papkowata |   |      |
|----------------|---------------------|--|-------------------------------|--|-------------------------------|--|---|--|------------------------------------|---|------|
| I<br>SNIADANIE |                     | Platki owsiane na mleku roślinnym 300ml                            | 300g                          | Platki owsiane na mleku 300ml *mleko/                          | 300g                          | Chleb pszenny 100g *gluten/                                  | 100g  | Chleb razowy 90g *gluten/                                    | 90g                                | Zupa krem koperkowy 500ml *mleko/*seler/              | 500g |
|                |                     | Chleb bezglutenowy 50g *soja/*ziarna_sezamu/                       | 50g                           | Chleb pszenny 75g *gluten/                                     | 75g                           | Twarożek z ziołami *mleko/                                   | 100g  | Twarożek z ziołami *mleko/                                   | 100g                               |   |      |
|                |                     | Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/                            | 113g                          | Twarożek z ziołami *mleko/                                     | 100g                          | Pomidor 50g  | 50g   | Pomidor 50g  | 50g                                |   |      |
|                |                     | Pomidor 50g  | 50g                           | Domowa wędlina z kurczaka 60g                                  | 60g                           | 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 z kurczaka 1 szt. *gluten/   | 80g                                | Skyr szt. *mleko/                                     | 140g |
| OBIAD          |                     | Zupa buraczkowa b/mięsa 350ml *seler/                              | 350g                          | Zupa buraczkowa 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 |
|                |                     | n/b Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/ | 250g                          | 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                               |   |      |
|                |                     | Kiwi 1szt.   | 75g                           | Kiwi 1szt.   | 75g                           |  |   |  |                                    |   |      |
|                |                     |  |                               |  |                               |  |   |  |                                    |   |      |
| Podwieczorek   |                     |  | Jogurt naturalny szt. *mleko/ | 150g   | Kalafior gotowany 150g *soja/ | 150g   | Kalafior gotowany 150g *soja/                                       | 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 ogórkowy 500ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/ | 500g |
|                |                     | Wędlina wegańska 90g   | 90g                           | Schab biały 60g *soja/   | 60g                           | Domowa wędlina z kurczaka 60g                                | 60g   | Domowa wędlina z kurczaka 60g                                | 60g                                |   |      |
|                |                     | Salata 30g   | 30g                           | masło 10g *mleko/  | 10g                           | masło 10g *mleko/  | 10g   | masło 10g *mleko/  | 10g                                |   |      |
|                |                     | Margaryna 10g  | 10g                           | Salata 30g   | 30g                           | Salata 30g   | 30g   | Salata 30g   | 30g                                |   |      |
|                |                     | 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 | 2216,72            | Energia | 2215,38            | Energia | 2016               | Energia | 2101,83            | Energia | 2010,6 |
|----|--------------------|---------|--------------------|---------|--------------------|---------|--------------------|---------|--------------------|---------|--------|
| g  | Białko             | 49,4739 | Białko             | 138,561 | Białko             | 115,696 | Białko             | 133,441 | Białko             | 94,063  |        |
| g  | Tłuszcz            | 114,497 | Tłuszcz            | 66,8766 | Tłuszcz            | 55,9266 | Tłuszcz            | 61,7116 | Tłuszcz            | 89,975  |        |
| g  | Kwasy Nasycone     | 34,671  | Kwasy Nasycone     | 16,278  | Kwasy Nasycone     | 12,588  | Kwasy Nasycone     | 15,598  | Kwasy Nasycone     | 21,097  |        |
| g  | Węglowodany ogółem | 249,176 | Węglowodany ogółem | 272,467 | Węglowodany ogółem | 267,182 | Węglowodany ogółem | 246,962 | Węglowodany ogółem | 250,07  |        |
| g  | W tym cukry        | 37,9918 | W tym cukry        | 23,9568 | W tym cukry        | 27,8768 | W tym cukry        | 26,1318 | W tym cukry        | 53,886  |        |
| g  | Błonnik pokarmowy  | 28,6312 | Błonnik pokarmowy  | 26,5662 | Błonnik pokarmowy  | 28,4512 | Błonnik pokarmowy  | 40,1912 | Błonnik pokarmowy  | 18,734  |        |
| mg | Sód                | 236,208 | Sód                | 1346,58 | Sód                | 1658,59 | Sód                | 1732,24 | Sód                | 382,22  |        |

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupki; 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 zastrzeżony 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 Żywnia.  
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko



**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**niedziela 20 kwietnia 2025**

| DIETA          | Dieta niskobiałkowa                           |      | Dieta bogatobiałkowa                          |  | Dieta dializowana/bezsolna                        |   | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana |                    | Dieta płynna wzmocniona/ papkowata           |      |
|----------------|---|------|---|--|---|---|---|--------------------|--|------|
| I<br>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_sesamu/  | 50g  | Chleb pszenny 75g *gluten/                    | 75g  | Jajko gotowane 2 szt. *jaja/                      | 140g  | Jajko gotowane 2 szt. *jaja/  | 140g               |  |      |
|                | Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/         | 60g  | Jajko gotowane 2 szt. *jaja/                  | 140g   | Domowa wędlina wieprzowa 30g                      | 30g   | Domowa wędlina wieprzowa 30g  | 30g                |  |      |
|                | Pomidor 100g                                  | 100g | Szynka zapiekana na maśle 30g *gluten/        | 30g  | Pomidor 100g                                      | 100g  | Pomidor 100g  | 100g               |  |      |
|                | Margaryna 10g                                 | 10g  | Pomidor 100g                                  | 100g   | masło 10g *mleko/                                 | 10g   | masło 10g *mleko/   | 10g                |  |      |
|                | Herbata z cytryną                             | 250g | masło 10g *mleko/                             | 10g  | Herbata z cytryną                                 | 250g  | Herbata z cytryną   | 250g               |  |      |
|                |   |      | Herbata z cytryną                             | 250g   |   |   |   |                    |  |      |
| II             |   |      |   | 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 | Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt. | 150g   | Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach b/s 2 szt. | 150g  | Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach b/s 2 szt.                   | 150g               |  |      |
|                | Ziemniaki gotowane 180g                       | 180g | Ziemniaki gotowane 180g                       | 180g   | Ziemniaki gotowane 150g                           | 150g  | Ziemniaki gotowane 150g   | 150g               |  |      |
|                | Gotowane warzywa b/m 150g *seler/             | 150g | Gotowane warzywa 150g *seler/                 | 150g   | Gotowane warzywa d/w 150g *seler/                 | 150g  | Gotowane warzywa d/w 150g *seler/                                   | 150g               |  |      |
|                | Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/       | 250g | Wielkanocny wypiek                            | 200g   | Wielkanocny wypiek                                | 200g  | Wielkanocny wypiek  | 200g               |  |      |
|                | Kompot 250ml                                  | 250g | Kompot 250ml                                  | 250g   | Kompot 250ml                                      | 250g  | Kompot 250ml  | 250g               |  |      |
|                |   |      | Serek wiejski szt.                            | 200g   | Marchewka mini gotowana 150g                      | 150g  | Marchewka mini gotowana 150g  | 150g               |  |      |
| Kolejacja      | Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/ | 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  | Szynka krucha 60g *soja/                      | 60g  | Domowa wędlina z indyka 60g                       | 60g   | Domowa wędlina z indyka 60g   | 60g                |  |      |
|                | Salata 30g                                    | 30g  | Salata 30g                                    | 30g  | Salata 30g  | 30g   | Salata 30g  | 30g                |  |      |
|                | Pomidor 50g                                   | 50g  | Pomidor 50g                                   | 50g  | Pomidor 50g                                       | 50g   | Pomidor 50g   | 50g                |  |      |
|                | Margaryna 10g                                 | 10g  | masło 10g *mleko/                             | 10g  | masło 10g *mleko/                                 | 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               |  |      |
|                |   |      | Sok wielowarzywny 300ml                       | 300g   | Kisiel 250ml                                      | 250g  | Kisiel 250ml  | 250g               | Sok wielowarzywny 300ml                      | 300g |

|      |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |
|------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| kcal | Energia            | 2078,8 | Energia            | 2505,9 | Energia            | 2558,1 | Energia            | 2546,8 | Energia            | 2325,5 |
| g    | Białko             | 60,613 | Białko             | 139,78 | Białko             | 144,33 | Białko             | 140,64 | Białko             | 108,38 |
| g    | Tłuszcz            | 91,844 | Tłuszcz            | 100,27 | Tłuszcz            | 96,989 | Tłuszcz            | 97,399 | Tłuszcz            | 101,28 |
| g    | Kwasy Nasycone     | 36,076 | Kwasy Nasycone     | 30,001 | Kwasy Nasycone     | 30,502 | Kwasy Nasycone     | 30,472 | Kwasy Nasycone     | 12,848 |
| g    | Węglowodany ogółem | 247,48 | Węglowodany ogółem | 347,4  | Węglowodany ogółem | 363,68 | Węglowodany ogółem | 352,8  | Węglowodany ogółem | 251,3  |
| g    | W tym cukry        | 51,358 | W tym cukry        | 87,467 | W tym cukry        | 93,793 | W tym cukry        | 95,323 | W tym cukry        | 49,6   |
| g    | Błonnik pokarmowy  | 24,127 | Błonnik pokarmowy  | 29,677 | Błonnik pokarmowy  | 32,743 | Błonnik pokarmowy  | 44,583 | Błonnik pokarmowy  | 22,414 |
| mg   | Sód                | 192,6  | Sód                | 1677,5 | Sód                | 2138,4 | Sód                | 2157,1 | 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 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                                 |   |                               |   |  |   |  |   |        |   |        |
| poniedziałek 21 kwietnia 2025                  |   |                               |   |  |   |  |   |        |   |        |
| DIETA  | Dieta niskobiałkowa                                   |                               | Dieta bogatobiałkowa  |  | Dieta dializowana/bezsolna                                |  | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana |        | Dieta płynna wzmocniona/ papkowata  |        |
| I<br>SNIADANIE                                 | Chleb bezglutenowy 100g<br>*soja/+ziarna_sezamu/      | 100g                          | Zacierka na mleku 300ml<br>*gluten/*jaja/*mleko/            | 300g                                     | Chleb pszenny 100g *gluten/                               | 100g   | Chleb razowy 90g *gluten/   | 90g    | Zupa krem (wiejska) 500ml<br>*gluten/*jaja/*mleko/*seler/                 | 500g   |
|  | Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/               | 200g                          | Chleb pszenny 75g *gluten/                                  | 75g                                      | Domowa wędlina wieprzowa 60g                              | 60g  | Domowa wędlina wieprzowa 30g  | 30g    |   |        |
|  | Pomidor bez skóry 100g                                | 100g                          | Salatka jarzynowa 100g *jaja/*gorczyca/                     | 100g                                     | Salatka jarzynowa 100g *jaja/*gorczyca/                   | 100g   | Salatka jarzynowa 100g *jaja/*gorczyca/                             | 100g   |   |        |
|  | Margaryna 10g   | 10g                           | Domowa wędlina wieprzowa 60g                                | 60g                                      | masło 10g *mleko/   | 10g  | masło 10g *mleko/   | 10g    |   |        |
|  | Herbata z cytryną                                     | 250g                          | masło 10g *mleko/   | 10g                                      | Herbata z cytryną   | 250g   | Herbata z cytryną   | 250g   |   |        |
|  |   |                               | Herbata z cytryną   | 250g                                     |   |  |   |        |   |        |
|  |   |                               |   |  |   |  |   |        |   |        |
| II   | Kisiel 250ml  | 250g                          |   |  | Kanapka pszenna jajkiem DZ 1szt.<br>*gluten/*jaja/*mleko/ | 100g   | Kanapka razowa jajkiem DZ 1szt.<br>*gluten/*jaja/*mleko/            | 100g   | skyr smakowy 140g *mleko/   | 1szt.  |
| OBIAD  | Rosół z makaronem (nb) 350ml<br>*gluten/+soja/*seler/ | 350g                          | Rosół z makaronem (g) 350ml<br>*gluten/+soja/*seler/        | 350g                                     | Rosół z makaronem b/s 350ml<br>*gluten/+soja/*seler/      | 350g   | Rosół z makaronem b/s 350ml<br>*gluten/+soja/*seler/                | 350g   | Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml<br>*gluten/*jaja/*mleko/*seler/ | 500g   |
|  | Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/              | 100g                          | Pieczeń rzymska (p) 100g *jaja/                             | 100g                                     | Pieczeń rzymska (p) 100g *jaja/                           | 100g   | Pieczeń rzymska (p) 100g *jaja/                                     | 100g   |   |        |
|  | Kasza bulgur gotowana *gluten/                        | 180g                          | Sos pieczeniowy (g) 80g *gluten/                            | 80g                                      | Sos pieczeniowy (g) 80g *gluten/                          | 80g  | Sos własny b/s 80g  | 80g    |   |        |
|  | Surówka z buraków z cebulką 150g                      | 150g                          | Kasza bulgur gotowana *gluten/                              | 180g                                     | Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/                       | 150g   | Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/                                 | 150g   |   |        |
|  | Kompot  | 250g                          | Surówka z buraków z cebulką 150g                            | 150g                                     | Surówka z buraków z cebulką 150g                          | 150g   | Tarte buraczki 150g   | 150g   |   |        |
|  |   |                               | Kompot  | 250g                                     | Kompot  | 250g   | Kompot  | 250g   |   |        |
| Podwieczorek                                   |   | Jogurt naturalny szt. *mleko/ | 150g  | Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/ | 80g   | Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/ | 80g   |        |   |        |
| Kolejca  | Chleb bezglutenowy 100g<br>*soja/+ziarna_sezamu/      | 100g                          | Chleb pszenny 75g *gluten/                                  | 75g                                      | Chleb pszenny 100g *gluten/                               | 100g   | Chleb razowy 90g *gluten/   | 90g    | Zupa krem z fasolki 500ml<br>*jaja/*mleko/                                | 500g   |
|  | Szynka dębowa 60g *gluten/                            | 60g                           | Paszтет drobiowy 100g<br>*gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/ | 100g                                     | Domowa wędlina z kurczaka 60g                             | 60g  | Domowa wędlina z kurczaka 60g                                       | 60g    |   |        |
|  | Pomidor bez skóry 100g                                | 100g                          | Pomidor bez skóry 100g                                      | 100g                                     | masło 10g *mleko/   | 10g  | Ogórek 50g  | 50g    |   |        |
|  | Margaryna 10g   | 10g                           | masło 10g *mleko/   | 10g                                      | Ogórek 50g  | 50g  | 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                                     | Mus owocowy 1szt.   | 100g   | Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/           | 80g    | Mus owocowy 1szt.   | 100g   |
| kcal   | Energia   | 2173,6                        | Energia   | 2285,9                                   | Energia   | 2311,4   | Energia   | 2551,1 | Energia   | 2044,5 |
| g  | Białko  | 50,704                        | Białko  | 128,89                                   | Białko  | 132  | Białko  | 164,92 | Białko  | 78,25  |
| g  | Tłuszcz   | 102,79                        | Tłuszcz   | 79,437                                   | Tłuszcz   | 64,954   | Tłuszcz   | 73,91  | Tłuszcz   | 88,606 |
| g  | Kwasy Nasycone  | 5,246                         | Kwasy Nasycone  | 26,84                                    | Kwasy Nasycone  | 22,461   | Kwasy Nasycone  | 28,954 | Kwasy Nasycone  | 28,637 |
| g  | Węglowodany ogółem                                    | 250                           | Węglowodany ogółem  | 259,57                                   | Węglowodany ogółem  | 294,02   | Węglowodany ogółem  | 291,07 | Węglowodany ogółem  | 239,55 |
| g  | W tym cukry   | 36,115                        | W tym cukry   | 23,203                                   | W tym cukry   | 24,178   | W tym cukry   | 20,252 | W tym cukry   | 48,049 |
| g  | Błonnik pokarmowy                                     | 29,399                        | Błonnik pokarmowy   | 21,152                                   | Błonnik pokarmowy   | 26,312   | Błonnik pokarmowy   | 43,428 | Błonnik pokarmowy   | 19,941 |
| mg   | Sód   | 677,26                        | Sód   | 1097,1                                   | Sód   | 1885,2   | Sód   | 2423,2 | Sód   | 347,87 |

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

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**wtorek 22 kwietnia 2025**

| DIETA          | Dieta niskobiałkowa                              |                               | Dieta bogatobiałkowa                                 |                               | Dieta dializowana/bezsolna                                   |                               | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana |                    | Dieta płynna wzmocniona/ papkowata           |      |
|----------------|--|-------------------------------|--|-------------------------------|--|-------------------------------|---|--------------------|--|------|
| I<br>SNIADANIE | Chleb bezglutenowy 100g<br>*soja/+ziarna_sesamu/ | 100g                          | Zacierka na mleku (g) 300ml<br>*gluten/*jaja/*mleko/ | 300g                          | Chleb pszenny 100g *gluten/                                  | 100g                          | Chleb razowy 90g *gluten/   | 90g                | Zupa krem brokułowa 500ml<br>*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<br>*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.<br>*gluten/                  | 80g                           | Kefir szt. *mleko/  | 200g               | Jogurt naturalny szt. *mleko/                | 150g |
| OBIAD          | Zupa barszcz czerwony (g) 350ml<br>*seler/       | 350g                          | Zupa barszcz czerwony (g) 350ml<br>*seler/           | 350g                          | Zupa barszcz czerwony (g) b/s 350ml<br>*seler/               | 350g                          | Zupa barszcz czerwony (g) b/s 350ml<br>*seler/                      | 350g               | Zupa krem buraczkowy 500ml<br>*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               |  |      |
|                | Kompot 250ml                                     | 250g                          | Kompot 250ml   | 250g                          | Kompot 250ml   | 250g                          | Kompot 250ml  | 250g               |  |      |
|                | Banan 1szt.                                      | 120g                          | Banan 1szt.  | 120g                          | Jabłko 1szt.   | 180g                          |   |                    |  |      |
| Podwieczorek   |  | Jogurt naturalny szt. *mleko/ | 150g   | Kalafior gotowany 150g *soja/ | 150g   | Kalafior gotowany 150g *soja/ | 150g  | Kefir szt. *mleko/ | 200g   |      |
| I<br>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<br>*mleko/*seler/ | 500g |
|                | Pasztet warzywny 113g<br>*soja/*seler/*gorczyca/ | 113g                          | Schab biały 60g<br>*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<br>*gluten/       | 250g                          | Mus ryżowy 1szt.<br>*mleko/                          | 100g                          | Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt.<br>*gluten/ | 80g                           | Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/            | 80g                | Budyń na mleku roślinnym 250ml<br>*gluten/   | 250g |

|      |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |
|------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| kcal | Energia            | 2087,8 | Energia            | 2193,7 | Energia            | 2212,9 | Energia            | 2024,5 | Energia            | 2208   |
| g    | Białko             | 47,279 | Białko             | 125,95 | Białko             | 136,11 | Białko             | 133,88 | Białko             | 73,074 |
| g    | Tłuszcz            | 77,941 | Tłuszcz            | 59,921 | Tłuszcz            | 53,936 | 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 | 299,17 | Węglowodany ogółem | 235,28 | Węglowodany ogółem | 283,19 |
| g    | W tym cukry        | 50,676 | W tym cukry        | 38,474 | W tym cukry        | 20,999 | W tym cukry        | 22,574 | W tym cukry        | 61,24  |
| g    | Błonnik pokarmowy  | 28,175 | Błonnik pokarmowy  | 25,355 | Błonnik pokarmowy  | 33,04  | Błonnik pokarmowy  | 39,32  | Błonnik pokarmowy  | 26,139 |
| mg   | Sód                | 621,7  | Sód                | 1153,5 | Sód                | 1837,9 | 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 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**  
**środa 23 kwietnia 2025**

| DIETA                 | Dieta niskobiałkowa                              |      | Dieta bogatobiałkowa                             |      | Dieta dializowana/bezsolna                                     |      | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana |      | Dieta płynna wzmocniona/ papkowata                |      |
|-----------------------|--|------|--|------|--|------|---|------|---|------|
| I<br><b>SNIAĐANIE</b> | Chleb bezglutenowy 100g<br>*soja/*ziarna_sezamu/ | 100g | Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml<br>*mleko/ | 300g | Chleb pszenny 100g *gluten/                                    | 100g | Chleb razowy 90g *gluten/   | 90g  | Zupa krem dyniowy 500ml<br>*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.<br>*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 |   |      |
|                       | Fasolka szparagowa gotowana 150g                 | 150g | Fasolka szparagowa gotowana 150g                 | 150g | Fasolka szparagowa gotowana b/s 150g                           | 150g | Fasolka szparagowa gotowana b/s 150g                                | 150g |   |      |
|                       | Kompot 250ml                                     | 250g | Kompot 250ml                                     | 250g | Kompot 250ml   | 250g | Kompot 250ml  | 250g |   |      |
| Podwieczorek          |  |      |  |      | Gotowane warzywa 150g *seler/                                  | 150g | Gotowane warzywa 150g *seler/                                       | 150g |   |      |
| KOLACJA               | Chleb bezglutenowy 100g<br>*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 indykiem 60g *gluten/                  | 60g  | Pieczeń z indykiem 60g *gluten/                  | 60g  | Domowa wędlina z kurczaka 60g                                  | 60g  | Domowa wędlina z kurczaka 60g                                       | 60g  |   |      |
|                       | Salata 30g                                       | 30g  | Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzeczy/            | 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 |  |      |   |      |   |      |
| III                   | Sok wielowarzywny 300ml                          | 300g | Sok wielowarzywny 300ml                          | 300g | Kisiel 250ml   | 250g | Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt.<br>*gluten/        | 80g  | Sok wielowarzywny 300ml                           | 300g |

|      |                    |         |                    |         |                    |         |                    |         |                    |        |
|------|--------------------|---------|--------------------|---------|--------------------|---------|--------------------|---------|--------------------|--------|
| kcal | Energia            | 1931,17 | Energia            | 2310,3  | Energia            | 2196,61 | Energia            | 2253,06 | Energia            | 2073,4 |
| g    | Białko             | 62,4056 | Białko             | 142,631 | Białko             | 145,307 | Białko             | 165,387 | Białko             | 103,52 |
| g    | Tłuszcz            | 72,963  | Tłuszcz            | 97,789  | Tłuszcz            | 61,788  | Tłuszcz            | 80,498  | Tłuszcz            | 93,802 |
| g    | Kwasy Nasycone     | 12,3382 | Kwasy Nasycone     | 80,2872 | Kwasy Nasycone     | 19,3632 | Kwasy Nasycone     | 20,7532 | Kwasy Nasycone     | 34,255 |
| g    | Węglowodany ogółem | 220,849 | Węglowodany ogółem | 254,694 | Węglowodany ogółem | 265,15  | Węglowodany ogółem | 244,565 | Węglowodany ogółem | 247,07 |
| g    | W tym cukry        | 21,062  | W tym cukry        | 18,132  | W tym cukry        | 21,627  | W tym cukry        | 17,602  | W tym cukry        | 61,709 |
| g    | Błonnik pokarmowy  | 37,773  | Błonnik pokarmowy  | 30,927  | Błonnik pokarmowy  | 30,623  | Błonnik pokarmowy  | 42,448  | Błonnik pokarmowy  | 24,652 |
| mg   | Sód                | 165,442 | Sód                | 1174,83 | Sód                | 1614,81 | Sód                | 1691,31 | 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. 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 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