

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. Spiszyt 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 diet kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.
Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

środa 04 czerwca 2025

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

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
piątek 06 czerwca 2025											
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsołna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
I	SNIADANIE	Kasza jaglana na mleku roślinnym 300ml	300g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
		Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sesamu/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Twaróg 100g *mleko/	100g		
		Wędlina wegańska 90g	90g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Dżem 2 szt.	50g		
		Dżem 2 szt.	50g	Ogórek 50g	50g	Dżem 2 szt.	50g	masło 10g *mleko/	10g		
		Kiełki	5g	Kiełki	5g	Kiełki	5g	Kiełki	5g		
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g				
	II	Kisiel 250ml	250g	Gruszka 1szt.	120g	Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g
II	OBİAD	Zupa kalafiorowa b/m 350ml *soja/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa b/s 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa b/s 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Krem z warzyw d/p 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Pierogi ze szpinakiem (g) 10 szt. *gluten/*mleko/	200g	Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	125g	Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	125g	Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	125g		
		Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek					Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g			
III	Kolacja	Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sesamu/	50g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Krem z warzyw d/p 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
		Ketchup 1 szt.	1g	Ogórek małosolny	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Ogórek małosolny	60g	Pomidor 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Ogórek małosolny	60g		
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Ogórek małosolny	60g	Herbata czarna b/c	250g		
		Herbata czarna b/c	250g	Ketchup 1 szt.	1g	Herbata czarna b/c	250g				
		Banan 1szt.	120g	Herbata czarna b/c	250g						
	II	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g
kcal	Energia	2130	Energia	2086,4	Energia	2185,6	Energia	1892,9	Energia	2032,4	
g	Białko	49,257	Białko	94,408	Białko	98,388	Białko	99,906	Białko	106,47	
g	Tłuszcz	86,16	Tłuszcz	80,398	Tłuszcz	68,08	Tłuszcz	53,078	Tłuszcz	92,738	
g	Kwasy Nasycone	34,498	Kwasy Nasycone	21,512	Kwasy Nasycone	29,248	Kwasy Nasycone	23,411	Kwasy Nasycone	37,169	
g	Węglowodany ogółem	280,56	Węglowodany ogółem	241,72	Węglowodany ogółem	290,19	Węglowodany ogółem	243,54	Węglowodany ogółem	194,92	
g	W tym cukry	70,821	W tym cukry	18,826	W tym cukry	34,941	W tym cukry	34,422	W tym cukry	64,995	
g	Blonnik pokarmowy	30,886	Blonnik pokarmowy	32,389	Blonnik pokarmowy	28,361	Blonnik pokarmowy	36,385	Blonnik pokarmowy	14,25	
mg	Sód	364,17	Sód	1466,4	Sód	1514,3	Sód	1262,8	Sód	431,49	

kcal	Energia	2130	Energia	2086,4	Energia	2185,6	Energia	1892,9	Energia	2032,4
g	Białko	49,257	Białko	94,408	Białko	98,388	Białko	99,906	Białko	106,47
g	Tłuszcz	86,16	Tłuszcz	80,398	Tłuszcz	68,08	Tłuszcz	53,078	Tłuszcz	92,738
g	Kwasy Nasycone	34,498	Kwasy Nasycone	21,512	Kwasy Nasycone	29,248	Kwasy Nasycone	23,411	Kwasy Nasycone	37,169
g	Węglowodany ogółem	280,56	Węglowodany ogółem	241,72	Węglowodany ogółem	290,19	Węglowodany ogółem	243,54	Węglowodany ogółem	194,92
g	W tym cukry	70,821	W tym cukry	18,826	W tym cukry	34,941	W tym cukry	34,422	W tym cukry	64,995
g	Błonnik pokarmowy	30,886	Błonnik pokarmowy	32,389	Błonnik pokarmowy	28,361	Błonnik pokarmowy	36,385	Błonnik pokarmowy	14,25
mg	Sód	364,17	Sód	1466,4	Sód	1514,3	Sód	1262,8	Sód	431,49

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

sobota 07 czerwca 2025

kcal	Energia	2154,3	Energia	2527,8	Energia	2437,2	Energia	2389,2	Energia	2297,9
g	Białko	48,149	Białko	138,73	Białko	108,25	Białko	112,31	Białko	93,707
g	Tłuszcz	103,31	Tłuszcz	99,018	Tłuszcz	87,803	Tłuszcz	87,538	Tłuszcz	99,921
g	Kwasy Nasycone	21,09	Kwasy Nasycone	17,797	Kwasy Nasycone	17,883	Kwasy Nasycone	20,373	Kwasy Nasycone	26,732
g	Wegłowodany ogółem	229,58	Wegłowodany ogółem	248,65	Wegłowodany ogółem	279,53	Wegłowodany ogółem	253,22	Wegłowodany ogółem	262,23
g	W tym cukry	24,79	W tym cukry	35,678	W tym cukry	44,933	W tym cukry	26,893	W tym cukry	63,456
g	Błonnik pokarmowy	29,37	Błonnik pokarmowy	27,241	Błonnik pokarmowy	32,266	Błonnik pokarmowy	44,121	Błonnik pokarmowy	17,942
mg	Sód	228,03	Sód	1441,7	Sód	1612	Sód	1691	Sód	426,64

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		niedziela 08 czerwca 2025									
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwopryswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
I	SNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Chleb bezglutenowy 50g *soja/*ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Kielbaski białe 2 szt. *soja/	90g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g		
		Pomidor 100g	100g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g		
		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	Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z indyka b/s 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z indyka b/s 100g *gluten/*jaja/	100g		
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g		
		Fasolka szparagowa gotowana b/m 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczerek				Serek wiejski szt.	200g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g		
I	KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem żurek 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g		
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g		
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g						
II		Kisiel 250ml	250g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Sok wielowarzywny 300ml	300g
kcal	Energia	2251	Energia	2407,8	Energia	2347,9	Energia	2336,6	Energia	2325,5	
g	Białko	53,028	Białko	133,24	Białko	144,14	Białko	140,45	Białko	108,38	
g	Tłuszcz	105,87	Tłuszcz	99,594	Tłuszcz	82,945	Tłuszcz	83,355	Tłuszcz	101,28	
g	Kwasy Nasycone	33,661	Kwasy Nasycone	25,072	Kwasy Nasycone	25,554	Kwasy Nasycone	25,524	Kwasy Nasycone	12,848	
g	Węglowodany ogółem	237,39	Węglowodany ogółem	243,76	Węglowodany ogółem	255,12	Węglowodany ogółem	244,24	Węglowodany ogółem	251,3	
g	W tym cukry	35,193	W tym cukry	19,816	W tym cukry	26,817	W tym cukry	28,347	W tym cukry	49,6	
g	Błonnik pokarmowy	31,212	Błonnik pokarmowy	29,082	Błonnik pokarmowy	30,321	Błonnik pokarmowy	42,161	Błonnik pokarmowy	22,414	
mg	Sód	178,94	Sód	1966,9	Sód	2345,3	Sód	2364	Sód	536,98	

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

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