

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
wtorek 05 sierpnia 2025											
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
I	SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
		Pomidor 50g	50g	Kielbasa żywiecka 60g	60g	Roszponka	10g	Roszponka	10g		
		Roszponka	10g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g	Roszponka	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
II						Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g
OBİAD		Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa krem krupnik 500ml *mleko/*seler/	500g
	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute (d) b/s 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute (d) b/s 100g *gluten/	100g			
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g			
	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g			
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
			Skyr szt. *mleko/	140g							
Podwieczorek					Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g			
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	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/*orzechy/	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g		
		Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g		
				Herbata owocowa	250g						
II		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kisiel 250ml	250g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

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

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lutin
(*) 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 Żywnienia.
Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wyznac alergieno: 1. gluten; 2. skorupki; 3. jaja; 5. owoce ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. grzyby; 9. seler; 10. gorczyca; 11. siarna selenaz; 12. dwudziestnik ski; 13. kuba (*) produkt zawiera wskazany alergen; (*) produkt moze zawiera wskazany alergen. Sposob przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smazone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane

W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy mozliwosc zmiany zaplanowanych w jadlospisie produktow na rownowazne pod wzgledem energetycznym i wartosci odzywczych. Szczegolowy wykaz dodatkow kalulacyjnych oraz produktow spozywczych dostepnych na zyczenie u dietetyka lub kierownika Dzialu Zywienia.

Jadlospis sporozadzony przez dietetyka – mgr. Krysia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
czwartek 07 sierpnia 2025											
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
SNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem z selera 500ml *gluten/*mleko/*seler/	350g
		Parówki wegetariańskie (g) 2 szt. *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą	50g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Mix sałat z oliwą	50g	Mix sałat z oliwą	50g		
		Margaryna 10g	10g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata z cytryną	250g	Ketchup 1 szt.	1g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
				Mix sałat z pomidorkami i oliwą	50g						
				masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
	II					Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g
OBIAD		Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) b/s 350ml	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) b/s 350ml	350g	Zupa krem z fasolki 500ml *mleko/	500g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy (d) b/s 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy (d) b/s 100g *jaja/*seler/	180g		
		Sos własny (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos własny (g) b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g		
		Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g		
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Kompot 250ml	250g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g				
				Skyr szt. *mleko/	140g						
Podwieczorek					Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g			
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 50g *soja/*ziarna_sesamu/	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Zupa krem z fasolki 500ml *mleko/	500g
		Salatka z orzo z soszewicą i warzywami vege *gluten/*gorczyca/	250g	Sal. z makaronu orzo (d/ł) z kurczakiem i warzywami *gluten/	250g	Sal. z makaronu orzo (d/ł) z kurczakiem i warzywami *gluten/	250g	Sal. z ciemnym makaronem z kurczakiem i warzywami *gluten/*soja/*gorczyca/	250g		
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g		
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g		

kcal	Energia	2209,3	Energia	2554,8	Energia	2213,8	Energia	2318,2	Energia	2084,2
g	Białko	62,482	Białko	146,85	Białko	122,19	Białko	145,92	Białko	93,713
g	Tłuszcz	92,594	Tłuszcz	106,91	Tłuszcz	76,709	Tłuszcz	79,643	Tłuszcz	65,317
g	Kwasy Nasycone	14,203	Kwasy Nasycone	26,369	Kwasy Nasycone	25,754	Kwasy Nasycone	25,986	Kwasy Nasycone	12,265
g	Węglowodany ogółem	270,84	Węglowodany ogółem	292,6	Węglowodany ogółem	261,68	Węglowodany ogółem	250,37	Węglowodany ogółem	292,89
g	W tym cukry	27,571	W tym cukry	14,942	W tym cukry	27,989	W tym cukry	26,788	W tym cukry	75,813
g	Blonnik pokarmowy	40,868	Blonnik pokarmowy	22,026	Blonnik pokarmowy	27,886	Blonnik pokarmowy	35,656	Blonnik pokarmowy	26,485
mg	Sód	264,18	Sód	1274	Sód	1481,2	Sód	1592,8	Sód	467,6

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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 sporządził mgr dietetyka – mgr Klaudia Sawko

kcal	Energia	1954,7	Energia	2435,4	Energia	2172,7	Energia	2085,8	Energia	2207,6
g	Białko	50,478	Białko	136,39	Białko	118,65	Białko	116,89	Białko	101,79
g	Tłuszcz	81,851	Tłuszcz	80,101	Tłuszcz	53,816	Tłuszcz	61,736	Tłuszcz	95,006
g	Kwasy Nasycone	35,557	Kwasy Nasycone	33,02	Kwasy Nasycone	17,922	Kwasy Nasycone	17,922	Kwasy Nasycone	29,791
g	Wegłowodowy ogółem	247,87	Wegłowodowy ogółem	293,97	Wegłowodowy ogółem	300,49	Wegłowodowy ogółem	258,32	Wegłowodowy ogółem	241,15
g	W tym cukry	49,764	W tym cukry	53,871	W tym cukry	62,541	W tym cukry	24,501	W tym cukry	71,451
g	Błonnik pokarmowy	28,958	Błonnik pokarmowy	24,834	Błonnik pokarmowy	33,314	Błonnik pokarmowy	38,274	Błonnik pokarmowy	13,264
mg	Sód	181,48	Sód	1346,9	Sód	1706,2	Sód	1764,8	Sód	457,74

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
sobota 09 sierpnia 2025												
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata		
I	SNIADANIE		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzeczy/	300g	Chleb pszenenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Krem z białych warzyw 500ml *mleko/*seler/	500g
			Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
			Salata 30g	30g	Szynka krucha 60g *soja/	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
			Margaryna 10g	10g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
			Herbata z cytryną	250g	Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
					masło 10g *mleko/	10g						
					Herbata z cytryną	250g						
II						Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g	
OBIAD			Zupa szpinakowa z ziemniakami (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami (g) b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami (g) b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem szpinakowy z ziemniakami 500ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	500g
			Warzywa duszone z ciecierzycą w sosie śmietankowym *mleko/	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką (d) *mleko/	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką (g) b/s *mleko/	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką (g) b/s *mleko/	250g		
			Ryż al dente (g) 180g	180g	Ryż al dente (g) 180g	180g	Ryż al dente (g) 150g	150g	Ryż al dente (g) 150g	150g		
			Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
			Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g						
Podwieczorek						Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g			
KOLACJA			Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem koperkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
			Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
			Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Papryka 50g	50g	Dżem 1 szt.	25g		
			Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Dżem 1 szt.	25g	Papryka 50g	50g		
			Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
			Margaryna 10g	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
II			Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Serek wiejski szt.	200g

kcal	Energia	2188,6	Energia	2313,4	Energia	2068,9	Energia	2057,6	Energia	2105,6
g	Białko	45,657	Białko	98,133	Białko	135,47	Białko	131,78	Białko	101,64
g	Tłuszcz	87,342	Tłuszcz	72,524	Tłuszcz	54,509	Tłuszcz	54,919	Tłuszcz	83,951
g	Kwasy Nasycone	20,538	Kwasy Nasycone	23,308	Kwasy Nasycone	21,018	Kwasy Nasycone	20,988	Kwasy Nasycone	27,665
g	Węglowodany ogółem	271,59	Węglowodany ogółem	282,75	Węglowodany ogółem	257,69	Węglowodany ogółem	246,81	Węglowodany ogółem	240,18
g	W tym cukry	47,26	W tym cukry	42,994	W tym cukry	24,543	W tym cukry	26,074	W tym cukry	51,271
g	Blonnik pokarmowy	30,796	Blonnik pokarmowy	29,375	Blonnik pokarmowy	28,905	Blonnik pokarmowy	40,745	Blonnik pokarmowy	17,005
mg	Sód	176,84	Sód	1116	Sód	1600	Sód	1618,7	Sód	529,16

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

kcal	Energia	2133	Energia	2538,6	Energia	2107,7	Energia	2224,5	Energia	2112,9
g	Białko	60,779	Białko	135,92	Białko	117,69	Białko	136,84	Białko	95,844
g	Tłuszcz	97,376	Tłuszcz	105,75	Tłuszcz	52,61	Tłuszcz	61,295	Tłuszcz	91,722
g	Kwasy Nasycone	34,028	Kwasy Nasycone	28,445	Kwasy Nasycone	20,284	Kwasy Nasycone	24,714	Kwasy Nasycone	16,117
g	Wegłowodowy ogółem	241,03	Wegłowodowy ogółem	260,84	Wegłowodowy ogółem	289,01	Wegłowodowy ogółem	268,79	Wegłowodowy ogółem	236,47
g	W tym cukry	29,659	W tym cukry	26,021	W tym cukry	30,111	W tym cukry	28,366	W tym cukry	39,95
g	Błonnik pokarmowy	42,066	Błonnik pokarmowy	25,706	Błonnik pokarmowy	30,018	Błonnik pokarmowy	41,758	Błonnik pokarmowy	23,458
mg	Sód	350,34	Sód	2169,7	Sód	1807,3	Sód	1885	Sód	417,6

Wykaz alergénów: 1. gluten; 2. skopiunki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemie; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwufenek 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 wymiary zaplanowanych w jadłospisie produktów na równowagę pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników odżywczych i wartości energetycznych produktów dostępnych w Żywności i Dietetyce dla kierownika Działu Żywności.

Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Kłajdę Sawko