

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie																																																																																																			
DZIAŁ ŻYWIENIA																																																																																																			
poniedziałek 18 sierpnia 2025																																																																																																			
DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)			Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa																																																																																								
I	SNIADANIE		Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g																																																																																							
			Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g																																																																																							
			Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Pasta z szynki dębowej drobiowej 30g *jaja/*gorczyca/	30g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g																																																																																							
			Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g																																																																																							
			Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Marchewka mini gotowana 50g	50g																																																																																							
			masło 10g *mleko/	10g	Oliwki czarne 5 szt.	20g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																							
			Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g																																																																																							
					Herbata z cytryną	250g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g																																																																																											
II																																																																																																			
OBIAD		Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g																																																																																								
		Gulasz z udźca z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz z udźca z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz z udźca z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz z udźca z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz z udźca z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g																																																																																								
		Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g																																																																																								
		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g																																																																																								
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g																																																																																								
				Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g																																																																																										
Podwieczorek																																																																																																			
KOLACJA	I		Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g																																																																																							
			Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Pasta mięsna ze schabu białego 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g																																																																																							
			Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g																																																																																							
			masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																							
			Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g																																																																																							
	II		Banan 1szt.	120g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g																																																																																							
<table><tr><td>kcal</td><td>Energia</td><td>1973,1</td><td>Energia</td><td>1962,1</td><td>Energia</td><td>2155,9</td><td>Energia</td><td>1950,5</td><td>Energia</td><td>2063,5</td></tr><tr><td>g</td><td>Białko</td><td>104,62</td><td>Białko</td><td>109,13</td><td>Białko</td><td>123,43</td><td>Białko</td><td>102,81</td><td>Białko</td><td>105,39</td></tr><tr><td>g</td><td>Tłuszcz</td><td>59,48</td><td>Tłuszcz</td><td>65,111</td><td>Tłuszcz</td><td>64,71</td><td>Tłuszcz</td><td>64,565</td><td>Tłuszcz</td><td>65,485</td></tr><tr><td>g</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>16,437</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>8,602</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>8,827</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>18,595</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>20,365</td></tr><tr><td>g</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>261,32</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>229,98</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>274,57</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>242,77</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>265,46</td></tr><tr><td>g</td><td>W tym cukry</td><td>25,993</td><td>W tym cukry</td><td>22,938</td><td>W tym cukry</td><td>22,153</td><td>W tym cukry</td><td>40,388</td><td>W tym cukry</td><td>35,513</td></tr><tr><td>g</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>27,239</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>36,254</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>27,299</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>27,772</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>31,419</td></tr><tr><td>mg</td><td>Sód</td><td>1534,2</td><td>Sód</td><td>2455,8</td><td>Sód</td><td>2261,5</td><td>Sód</td><td>1546,4</td><td>Sód</td><td>1582</td></tr></table>												kcal	Energia	1973,1	Energia	1962,1	Energia	2155,9	Energia	1950,5	Energia	2063,5	g	Białko	104,62	Białko	109,13	Białko	123,43	Białko	102,81	Białko	105,39	g	Tłuszcz	59,48	Tłuszcz	65,111	Tłuszcz	64,71	Tłuszcz	64,565	Tłuszcz	65,485	g	Kwasy Nasycone	16,437	Kwasy Nasycone	8,602	Kwasy Nasycone	8,827	Kwasy Nasycone	18,595	Kwasy Nasycone	20,365	g	Węglowodany ogółem	261,32	Węglowodany ogółem	229,98	Węglowodany ogółem	274,57	Węglowodany ogółem	242,77	Węglowodany ogółem	265,46	g	W tym cukry	25,993	W tym cukry	22,938	W tym cukry	22,153	W tym cukry	40,388	W tym cukry	35,513	g	Blonnik pokarmowy	27,239	Blonnik pokarmowy	36,254	Blonnik pokarmowy	27,299	Blonnik pokarmowy	27,772	Blonnik pokarmowy	31,419	mg	Sód	1534,2	Sód	2455,8	Sód	2261,5	Sód	1546,4	Sód	1582
kcal	Energia	1973,1	Energia	1962,1	Energia	2155,9	Energia	1950,5	Energia	2063,5																																																																																									
g	Białko	104,62	Białko	109,13	Białko	123,43	Białko	102,81	Białko	105,39																																																																																									
g	Tłuszcz	59,48	Tłuszcz	65,111	Tłuszcz	64,71	Tłuszcz	64,565	Tłuszcz	65,485																																																																																									
g	Kwasy Nasycone	16,437	Kwasy Nasycone	8,602	Kwasy Nasycone	8,827	Kwasy Nasycone	18,595	Kwasy Nasycone	20,365																																																																																									
g	Węglowodany ogółem	261,32	Węglowodany ogółem	229,98	Węglowodany ogółem	274,57	Węglowodany ogółem	242,77	Węglowodany ogółem	265,46																																																																																									
g	W tym cukry	25,993	W tym cukry	22,938	W tym cukry	22,153	W tym cukry	40,388	W tym cukry	35,513																																																																																									
g	Blonnik pokarmowy	27,239	Blonnik pokarmowy	36,254	Blonnik pokarmowy	27,299	Blonnik pokarmowy	27,772	Blonnik pokarmowy	31,419																																																																																									
mg	Sód	1534,2	Sód	2455,8	Sód	2261,5	Sód	1546,4	Sód	1582																																																																																									

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 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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
wtorek 19 sierpnia 2025												
DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)			Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa	
I	SNIADANIE		Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g
			Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
			Szynka krucha 60g *soja/	60g	Szynka krucha 60g *soja/	60g	Szynka krucha 60g *soja/	60g	Pasta z szynki kruchej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
			Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
			Roszponka	10g	Roszponka	10g	Roszponka	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
			masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Skyr szt. *mleko/	140g		
II						Sok wielowarzywny 300ml	300g					
OBİAD			Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g
			Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy w sosie (p) 150g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy w sosie (p) 150g *gluten/*jaja/	100g
			Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
			Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g
			Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
					Sok wielowarzywny 300ml	300g					Skyr szt. *mleko/	140g
Podwieczorek												
KOLACJA			Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
			Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g
			Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
			masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
			Herbata owocowa	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
					Herbata owocowa	250g						
II		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	
kcal	Energia	1959,8	Energia	1993,4	Energia	1949,6	Energia	2121,1	Energia	2143		
g	Białko	107,49	Białko	123,06	Białko	126,26	Białko	128,48	Białko	140,82		
g	Tłuszcz	62,629	Tłuszcz	77,389	Tłuszcz	73,014	Tłuszcz	93,479	Tłuszcz	84,084		
g	Kwasy Nasycone	24,118	Kwasy Nasycone	13,883	Kwasy Nasycone	13,648	Kwasy Nasycone	23,733	Kwasy Nasycone	27,268		
g	Węglowodany ogółem	243,28	Węglowodany ogółem	230,13	Węglowodany ogółem	234,99	Węglowodany ogółem	232,07	Węglowodany ogółem	244,39		
g	W tym cukry	22,484	W tym cukry	24,054	W tym cukry	32,634	W tym cukry	40,86	W tym cukry	44,459		
g	Błonnik pokarmowy	22,774	Błonnik pokarmowy	33,269	Błonnik pokarmowy	26,224	Błonnik pokarmowy	27,089	Błonnik pokarmowy	29,084		
mg	Sód	1398,7	Sód	1717,7	Sód	1853,8	Sód	1574,3	Sód	1724		

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. lubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
środa 20 sierpnia 2025												
DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)			Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa	
SNIADANIE	I	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	
		Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	
		Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Parówki z indyka (g) 2 szt.	70g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	
		Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 2 szt.	70g	Ketchup 1 szt.	1g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Ketchup 1 szt.	1g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	
		Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Salata 30g	30g	Dynia gotowana 50g	50g	Dynia gotowana 50g	50g	
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g			
II					Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g						
OBIAD		Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g	
		Wątróbka drobiowa (s)	120g	Wątróbka drobiowa (s)	120g	Wątróbka drobiowa (s)	120g	Filet z kurczaka soute (p) 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute (p) 100g *gluten/	100g	
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	
		Marchewka mini gotowana 150g	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
				Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g							
Podwieczorek												
KOLACJA	I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	
		Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Pasta z piersi indyka 60g *jaja/*gorczyca/	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	
		Pomidor 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Marchewka mini gotowana 50g	50g	
		masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		Herbata rumiankowa	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	
				Herbata rumiankowa	250g							
	II	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	
kcal	Energia	2062,6	Energia	2391,5	Energia	2247	Energia	2160,6	Energia	2141,7		
g	Białko	116,71	Białko	127,75	Białko	127,63	Białko	127,44	Białko	134,23		
g	Tłuszcz	94,382	Tłuszcz	95,15	Tłuszcz	94,817	Tłuszcz	87,165	Tłuszcz	94,365		
g	Kwasy Nasycone	21,058	Kwasy Nasycone	11,511	Kwasy Nasycone	10,883	Kwasy Nasycone	22,093	Kwasy Nasycone	21,948		
g	Węglowodany ogółem	188,03	Węglowodany ogółem	254,45	Węglowodany ogółem	222,94	Węglowodany ogółem	216,17	Węglowodany ogółem	187,05		
g	W tym cukry	26,468	W tym cukry	22,578	W tym cukry	18,593	W tym cukry	43,463	W tym cukry	31,389		
g	Blonnik pokarmowy	20,467	Blonnik pokarmowy	31,295	Blonnik pokarmowy	22,002	Blonnik pokarmowy	23,091	Blonnik pokarmowy	22,789		
mg	Sód	2201,1	Sód	2688,2	Sód	2608,3	Sód	2209,6	Sód	2167,3		

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie														
DZIAŁ ŻYWIENIA														
czwartek 21 sierpnia 2025														
DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)			Dieta Nisko tłuszczowa / Niskocholesterolowa			Dieta cukrzycowa wątrobowa			Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa	
I	SNIADANIE		Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g		
			Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g		
			Pasta z jaj z awokado *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado *jaja/	100g		
			Mix sałat z pomidorkami	60g	Mix sałat z pomidorkami	60g	Mix sałat z oliwą	60g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g		
			masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	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	Herbata z cytryną	250g		
					Jabłko 1szt.	180g			Kefir szt. *mleko/	200g				
II						Jabłko 1szt.	180g							
I	OBIAD		Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g		
			Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem (g) 8 szt.	125g	Pierogi z mięsem (g) 8 szt.	125g	Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g		
			Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g		
			Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
			Banan 1szt.	120g					Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g		
II	Podwieczorek													
I	KOLACJA		Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny bez skórki 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g		
			Salatka z kaszą bulgur, soczewicą, suszonymi pomidorami, serem typu feta i szynką *gluten/*mleko/	250g	Salatka z kaszą bulgur, soczewicą, suszonymi pomidorami, serem typu feta, ogórkiem i szynką *gluten/*mleko/	250g	Salatka z kaszą bulgur, soczewicą, suszonymi pomidorami, serem typu feta i szynką *gluten/*mleko/	250g	Salatka z kaszą bulgur, soczewicą, suszonymi pomidorami, serem typu feta i szynką *gluten/*mleko/	250g	Salatka z kaszą bulgur, ogórkiem i szynką *gluten/	250g		
			masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
			Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g		
II			Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z pasztetem 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	80g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g		
kcal	Energia	2326,6	Energia	2232,1	Energia	2119,9	Energia	2462,1	Energia	2155				
g	Białko	96,892	Białko	83,515	Białko	95,465	Białko	111,85	Białko	92,868				
g	Tłuszcz	93,617	Tłuszcz	96,046	Tłuszcz	99,406	Tłuszcz	103,76	Tłuszcz	80,157				
g	Kwasy Nasycone	25,536	Kwasy Nasycone	15,311	Kwasy Nasycone	13,316	Kwasy Nasycone	27,52	Kwasy Nasycone	24,931				
g	Węglowodany ogółem	269,32	Węglowodany ogółem	248,36	Węglowodany ogółem	206,43	Węglowodany ogółem	262,84	Węglowodany ogółem	262,61				
g	W tym cukry	46,334	W tym cukry	23,014	W tym cukry	23,824	W tym cukry	40,924	W tym cukry	52,228				
g	Blonnik pokarmowy	25,594	Blonnik pokarmowy	33,601	Blonnik pokarmowy	24,796	Blonnik pokarmowy	28,134	Blonnik pokarmowy	27,614				
mg	Sód	1262,3	Sód	1643	Sód	1437,1	Sód	1367	Sód	1153				

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skoruplaki; 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												
piątek 22 sierpnia 2025												
DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
I	SNIADANIE		Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
			Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
			Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g
			Schab biały 30g *soja/	30g	Schab biały 30g *soja/	30g	Schab biały 30g *soja/	30g	Pasta mięsna ze schabu białego 40g *jaja/*soja/*gorczyca/	40g	Schab biały 30g *soja/	30g
			Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Salata 30g	30g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
			masło 10g *mleko/	10g	Ogórek małosolny	60g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
			Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g		
					Serek wiejski 1 szt.	200g						
II						Kanapka pszenna z połówką miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g					
OBIAD		Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Rosół z makaronem b/s (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	
		Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	
		Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Ryż z warzywami (g) 200g	200g	Ryż z warzywami (g) 200g	200g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	
		Ryż z warzywami (g) 250g	180g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Ryż z warzywami (g) 250g	180g	Ryż z warzywami (g) 250g	180g	
		Kompot 250ml	250g					Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
Podwieczerek						Serek wiejski 1 szt.	200g					
Kolacja		Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	
		Miód 1 szt.	25g	Kielki	5g	Kielki	5g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	
		Kielki	5g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Marchewka mini gotowana 50g	50g	
		Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	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	
		Herbata owocowa	250g									
II		Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	
kcal		Energia	2274,4	Energia	2255,8	Energia	2489,3	Energia	2367	Energia	2225	
g		Białko	112,17	Białko	132,8	Białko	145,11	Białko	114,78	Białko	110,54	
g		Tłuszcz	93,429	Tłuszcz	103,05	Tłuszcz	102,58	Tłuszcz	100,15	Tłuszcz	87,057	
g		Kwasy Nasycone	34,407	Kwasy Nasycone	23,939	Kwasy Nasycone	22,308	Kwasy Nasycone	35,147	Kwasy Nasycone	39,247	
g		Węglowodany ogółem	245,74	Węglowodany ogółem	194,15	Węglowodany ogółem	246,99	Węglowodany ogółem	248,48	Węglowodany ogółem	244,9	
g		W tym cukry	39,896	W tym cukry	14,725	W tym cukry	13,3	W tym cukry	46,554	W tym cukry	48,474	
g		Błonnik pokarmowy	17,462	Błonnik pokarmowy	25,27	Błonnik pokarmowy	19,139	Błonnik pokarmowy	21,341	Błonnik pokarmowy	22,911	
mg		Sód	1133,7	Sód	1750,9	Sód	2121,4	Sód	1308,1	Sód	1264	

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
sobota 23 sierpnia 2025												
DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)			Dieta Nisko tłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa	
I	SNIADANIE		Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
			Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
			Kiełbasa żywiecka 30g	30g	Kiełbasa żywiecka 30g	30g	Kiełbasa żywiecka 30g	30g	Pasta z kiełbasy żywieckiej 60g *jaja/*gorczyca/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
			Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g
			Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
			masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
			Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
					Herbata z cytryną	250g			Skyr smakowy szt. *mleko/	140g		
					Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g						
II						Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g					
OBİAD			Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g
			Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	250g	Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	250g	Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową (d) *mleko/*seler/	250g	Makaron pszenny 150g *gluten/*soja/	150g	Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	250g
			Makaron pszenny kolorowy 180g *gluten/	180g	Makaron pełnoziarnisty (g) 150g *gluten/*soja/	150g	Makaron pszenny kolorowy 150g *gluten/	150g	Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	250g	Makaron pszenny kolorowy 180g *gluten/	180g
			Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g
			Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Brokuł gotowany 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
			Banan 1szt.	200g	Nektarynka	120g	Banan 1szt.	200g	Banan 1szt.	200g	Banan 1szt.	200g
Podwiesz orek						Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g					
Kolacja	I		Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
			Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
			Pomidor 100g	100g	Papryka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
			masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
			Herbata rumiankowa	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
					Herbata rumiankowa	250g						
II			Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z szynką kruchą 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z szynką kruchą 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g
kcal Energia 2311,9 Energia 2380,6 Energia 2543,2 Energia 2383,9 Energia 2323												
g Białko 109,32 Białko 125,72 Białko 133,06 Białko 120,79 Białko 122,75												
g Tłuszcz 65,821 Tłuszcz 69,316 Tłuszcz 74,893 Tłuszcz 76,581 Tłuszcz 60,971												
g Kwasy Nasycone 21,163 Kwasy Nasycone 11,524 Kwasy Nasycone 14,998 Kwasy Nasycone 25,256 Kwasy Nasycone 23,551												
g Węglowodany ogółem 323,5 Węglowodany ogółem 307,89 Węglowodany ogółem 338,17 Węglowodany ogółem 303,3 Węglowodany ogółem 319,21												
g W tym cukry 52,888 W tym cukry 30,767 W tym cukry 45,853 W tym cukry 67,638 W tym cukry 64,263												
g Błonnik pokarmowy 27,544 Błonnik pokarmowy 40,579 Błonnik pokarmowy 28,178 Błonnik pokarmowy 32,719 Błonnik pokarmowy 33,229												
mg Sód 2050,9 Sód 2449,2 Sód 2451,5 Sód 2077 Sód 2302												

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 Żywnienia.
Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko