

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
poniedziałek 25 sierpnia 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 *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem (wiejska) 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
		Pomidor 100g	100g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g		
		Margaryna 10g	10g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata z cytryną	250g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
		Kisiel 250ml	250g	masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
				Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g						
	II					Kanapka pszenna jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kanapka razowa jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
OBIAD	I	Zupa ziemniaczana z pomidorami (w) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana 350ml *seler/	350g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy b/s 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy b/s 100g *gluten/*jaja/	100g		
		Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Sos koperkowy 80g (g) *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos koperkowy b/s 80g *gluten/*seler/	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	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g		
				Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek					Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g					
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Filet wędzony z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
		Rukola 30g	30g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g		
		Margaryna 10g	10g	Rukola 30g	30g	Rukola 30g	30g	Rukola 20g	20g		
		Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
				Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
	II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g
kcal	Energia	2235,6	Energia	2277,8	Energia	2235	Energia	2287,3	Energia		2010,8
g	Białko	51,825	Białko	137,94	Białko	129,12	Białko	146,3	Białko		78,848
g	Tłuszcz	111,14	Tłuszcz	71,998	Tłuszcz	58,984	Tłuszcz	64,844	Tłuszcz		80,704
g	Kwasy Nasycone	36,031	Kwasy Nasycone	25,993	Kwasy Nasycone	20,618	Kwasy Nasycone	23,643	Kwasy Nasycone		33,15
g	Węglowodany ogółem	244,97	Węglowodany ogółem	267,14	Węglowodany ogółem	299,05	Węglowodany ogółem	271,71	Węglowodany ogółem		247,93
g	W tym cukry	30,823	W tym cukry	17,474	W tym cukry	33,555	W tym cukry	19,445	W tym cukry		37,656
g	Blonnik pokarmowy	34,687	Blonnik pokarmowy	26,295	Blonnik pokarmowy	32,663	Blonnik pokarmowy	43,253	Blonnik pokarmowy		22,079
mg	Sód	176,46	Sód	1688,4	Sód	1989,4	Sód	2108,1	Sód		402,84

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 Żywnia.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

wtorek 26 sierpnia 2025

kcal	Energia	2357,6	Energia	2501,8	Energia	2314,5	Energia	2355,9	Energia	2204,9
g	Białko	61,853	Białko	139,92	Białko	137	Białko	136,81	Białko	90,805
g	Tłuszcz	31,772	Tłuszcz	97,172	Tłuszcz	84,352	Tłuszcz	84,973	Tłuszcz	89,657
g	Kwasy Nasycone	94,425	Kwasy Nasycone	46,113	Kwasy Nasycone	40,607	Kwasy Nasycone	40,637	Kwasy Nasycone	13,289
g	Węglowodany ogółem	296,12	Węglowodany ogółem	272,43	Węglowodany ogółem	252,43	Węglowodany ogółem	252,05	Węglowodany ogółem	271,76
g	W tym cukry	63,041	W tym cukry	50,271	W tym cukry	22,044	W tym cukry	24,204	W tym cukry	50,263
g	Błonnik pokarmowy	39,125	Błonnik pokarmowy	26,614	Błonnik pokarmowy	32,616	Błonnik pokarmowy	44,906	Błonnik pokarmowy	26,802
mg	Sód	348,72	Sód	2154,4	Sód	1586,6	Sód	1605,3	Sód	478,17

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
		DZIAŁ ŻYWIENIA										
		środa 27 sierpnia 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 *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g	
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g			
		Pomidor 100g	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g			
		Margaryna 10g	10g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
		Herbata z cytryną	250g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			
		Kanapka bezglutenowa z dżemem 1 szt. *soja/*ziarna_sezamu/	80g	masło 10g *mleko/	10g							
				Herbata z cytryną	250g							
				Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g							
	II					Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g	
OBIAD		Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem buraczkowy 500ml *mleko/*seler/	500g	
		Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g			
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g			
		Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g			
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g			
Podwieczorek					Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g				
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem z buraków 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g	
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasta z makreli *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z makreli z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z makreli z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g			
		Salata 30g	30g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g			
		Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
		Herbata malinowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g			
				Herbata malinowa	250g							
	II	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	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	2366,2	Energia	2319	Energia	2521,9	Energia	2571,1	Energia	2069,8
		g	Białko	52,614	Białko	144,63	Białko	161,64	Białko	160,08	Białko	92,326
		g	Tłuszcz	128,58	Tłuszcz	86,374	Tłuszcz	96,434	Tłuszcz	98,044	Tłuszcz	92,445
		g	Kwasy Nasycone	54,208	Kwasy Nasycone	23,721	Kwasy Nasycone	30,111	Kwasy Nasycone	30,791	Kwasy Nasycone	18,781
		g	Węglowodany ogółem	241,52	Węglowodany ogółem	244	Węglowodany ogółem	255,33	Węglowodany ogółem	256	Węglowodany ogółem	260,06
		g	W tym cukry	31,622	W tym cukry	22,109	W tym cukry	19,374	W tym cukry	21,404	W tym cukry	56,235
		g	Błonnik pokarmowy	29,494	Błonnik pokarmowy	21,589	Błonnik pokarmowy	23,212	Błonnik pokarmowy	34,322	Błonnik pokarmowy	20,664
		mg	Sód	230,33	Sód	3117,3	Sód	2760,8	Sód	2859,4	Sód	428,2

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
czwartek 28 sierpnia 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 *soja/*ziarna_sozamu/	100g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzechy/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem z pomidora/r 500ml *mleko/*seler/	500g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Herbata z cytryną	250g
		Pomidor 50g	50g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g		
		Szpinak baby 20g	20g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata z cytryną	250g	Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
		Margaryna 10g	10g	Szpinak baby 20g	20g						
		Budyń na mleku roślinnym 250ml *mleko/	250g	masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
				Kefir szt. *mleko/	200g						
	II					Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Budyń 250ml *gluten/*mleko/	250g
OBIAŁ		Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami b/s 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami b/s 350ml *seler/	350g	Zupa krem koperkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
		Strogonow duszony z warzywami (bm) 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonowze schabu duszony z warzywami b/s 350g *gluten/	350g	Strogonowze schabu duszony z warzywami b/s 350g *gluten/	350g	Kompot	250g
		Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 150g	150g		
		Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g		
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczerek					Kalafior gotowany 150g *soja/	150g	Kalafior gotowany 150g *soja/	150g			
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sozamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem koperkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
		Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa dializowana 200g *jaja/	200g	Salatka jarzynowa dializowana 200g *jaja/	200g	Herbata miętowa	250g
		Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 60g *mleko/	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g		
		Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g						
	II	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g
kcal	Energia	2094,6	Energia	2639,1	Energia	2184,7	Energia	2133,9	Energia	1990,3	
g	Białko	42,264	Białko	116,56	Białko	123,81	Białko	119,17	Białko	87,16	
g	Tłuszcz	88,033	Tłuszcz	108,5	Tłuszcz	55,66	Tłuszcz	56,02	Tłuszcz	79,196	
g	Kwasy Nasycone	19,19	Kwasy Nasycone	37,587	Kwasy Nasycone	19,245	Kwasy Nasycone	19,215	Kwasy Nasycone	39,641	
g	Węglowodany ogółem	280,55	Węglowodany ogółem	301,83	Węglowodany ogółem	298,82	Węglowodany ogółem	278,79	Węglowodany ogółem	239,12	
g	W tym cukry	35,89	W tym cukry	29,269	W tym cukry	33,481	W tym cukry	34,761	W tym cukry	44,95	
g	Błonnik pokarmowy	25,796	Błonnik pokarmowy	29,471	Błonnik pokarmowy	33,86	Błonnik pokarmowy	44,95	Błonnik pokarmowy	15,36	
mg	Sód	149,02	Sód	1213,3	Sód	1686,4	Sód	1701,6	Sód	395,65	

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
piątek 29 sierpnia 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 *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
		Ketchup 1 szt.	1g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Rzodkiewka 50g	50g		
		Pomidor 100g	100g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Rzodkiewka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g	Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g				
		Kisiel 250ml	250g	masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
				Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g						
	II					Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Kisiel 250ml	250g
OBIAD		Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krem krupnik 500ml *mleko/*seler/	500g
	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ryba soute 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soute b/s 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soute b/s 100g *gluten/*ryby/	100g			
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g			
	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana al dente 150g	150g			
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g			
Podwieczorek					Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g			
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem krupnik 500ml *mleko/*seler/	500g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
		Pomidor 50g	50g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g		
		Rukola 20g	20g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g	Rukola 20g	20g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
		Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata rumiankowa	250g						
	II	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g
kcal	Energia	2179,5	Energia	2282,6	Energia	2061	Energia	2043,9	Energia	2217,6	
g	Białko	51,578	Białko	121,1	Białko	136,95	Białko	135,04	Białko	98,448	
g	Tłuszcz	102,41	Tłuszcz	97,071	Tłuszcz	65,306	Tłuszcz	65,649	Tłuszcz	101,06	
g	Kwasy Nasycone	29,543	Kwasy Nasycone	21,208	Kwasy Nasycone	18,123	Kwasy Nasycone	18,116	Kwasy Nasycone	34,77	
g	Węglowodany ogółem	255,37	Węglowodany ogółem	234,55	Węglowodany ogółem	233,01	Węglowodany ogółem	224,27	Węglowodany ogółem	238,88	
g	W tym cukry	45,82	W tym cukry	30,04	W tym cukry	17,936	W tym cukry	20,231	W tym cukry	45,523	
g	Błonnik pokarmowy	38,777	Błonnik pokarmowy	23,827	Błonnik pokarmowy	32,853	Błonnik pokarmowy	42,251	Błonnik pokarmowy	20,977	
mg	Sód	489,23	Sód	1776,7	Sód	1498,3	Sód	1522,7	Sód	454,14	

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 sporządził: mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
sobota 30 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_sezamu/	100g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem szpinakowy z zacierką 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Herbata z cytryną	250g
		Pomidor 50g	50g	Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
		Salata 30g	30g	Serek żółty 30g *mleko/	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g	Salata 30g	30g						
				masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
				Skyr szt. *mleko/	140g						
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 jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Kompot	250g
		Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Kasza jęczmienna 150g	150g		
		Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany b/s 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g		
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczerek						Brokuł gotowany 150g	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	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Dżem 2 szt.	50g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Herbata owocowa	250g
		Pomidor 50g	50g	Dżem 2 szt.	50g	Kiełki	5g	Kiełki	5g		
		Kiełki	5g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g		
		Margaryna 10g	10g	Kiełki	5g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g			Herbata owocowa	250g		
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Herbata owocowa	250g						
	II	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g

kcal	Energia	2146,3	Energia	2134,4	Energia	2002,9	Energia	2046,6	Energia	2034,4
g	Białko	54,057	Białko	145,79	Białko	162,05	Białko	157,66	Białko	117,73
g	Tłuszcz	105,95	Tłuszcz	75,448	Tłuszcz	63,618	Tłuszcz	68,278	Tłuszcz	87,927
g	Kwasy Nasycone	38,018	Kwasy Nasycone	23,154	Kwasy Nasycone	17,093	Kwasy Nasycone	19,813	Kwasy Nasycone	23,231
g	Węglowodany ogółem	239,34	Węglowodany ogółem	259,29	Węglowodany ogółem	235,53	Węglowodany ogółem	230,12	Węglowodany ogółem	240,76
g	W tym cukry	36,099	W tym cukry	33,014	W tym cukry	17,764	W tym cukry	20,325	W tym cukry	49,218
g	Błonnik pokarmowy	31,449	Błonnik pokarmowy	25,753	Błonnik pokarmowy	28,603	Błonnik pokarmowy	42,168	Błonnik pokarmowy	23,213
mg	Sód	155,2	Sód	1573,8	Sód	1635,6	Sód	1677,9	Sód	487,82

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
niedziela 31 sierpnia 2025												
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata		
I	SNIA DANIE		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Krem z białych warzyw 500ml *mleko/*seler/	500g
			Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Herbata z cytryną	250g
			Oliwki zielone 5 szt.	20g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
			Pomidor 50g	50g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
			Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
			Herbata z cytryną	250g	Oliwki zielone 5 szt.	20g						
			Kisiel 250ml	250g	masło 10g *mleko/	10g						
					Herbata z cytryną	250g						
					Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g						
II						Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	
I	OBIAD		Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa ryżowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa ryżowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem z pomidora/r 500ml *mleko/*seler/	500g
			Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/*mleko/	150g	Kompot	250g
			Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g		
			Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka żydowska 150g	150g		
			Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek						Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g			
I	KOLACJA		Chleb bezglutenowy 50g *soja/*ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	ziemniaczany z pomidorami 500ml	500g
			Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Herbata rumiankowa	250g
			Salata 30g	30g	Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g		
			Margaryna 10g	10g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g		
			Herbata rumiankowa	250g	Salata 30g	30g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g		
			Banan 1szt.	120g	masło 10g *mleko/	10g			Herbata rumiankowa	250g		
					Herbata rumiankowa	250g						
					Banan 1szt.	120g						
		II		Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.
kcal		Energia	2191,5	Energia	2085,5	Energia	2133,4	Energia	2195,2	Energia	1985,4	
g		Białko	53,493	Białko	113,73	Białko	118,24	Białko	130,11	Białko	79,378	
g		Tłuszcz	104,51	Tłuszcz	81,502	Tłuszcz	68,447	Tłuszcz	73,987	Tłuszcz	81,064	
g		Kwasy Nasycone	18,473	Kwasy Nasycone	27,733	Kwasy Nasycone	26,411	Kwasy Nasycone	26,851	Kwasy Nasycone	37,756	
g		Węglowodany ogółem	222,95	Węglowodany ogółem	226,64	Węglowodany ogółem	261,44	Węglowodany ogółem	241,3	Węglowodany ogółem	239,26	
g		W tym cukry	52,557	W tym cukry	39,796	W tym cukry	26,715	W tym cukry	20,635	W tym cukry	53,523	
g		Błonnik pokarmowy	41,008	Błonnik pokarmowy	24,891	Błonnik pokarmowy	24,789	Błonnik pokarmowy	36,674	Błonnik pokarmowy	17,021	
mg		Sód	774,18	Sód	2306,5	Sód	1782,5	Sód	1740,6	Sód	415,87	

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 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