

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		poniedziałek 22 września 2025									
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
ŚNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sozamu/	100g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem brokułowa (g) 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		
		Salata 30g	30g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
		Margaryna 10g	10g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata z cytryną	250g	Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
		Kisiel 250ml	250g	masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
	II					Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g
OBIAD	I	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		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) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g	Kasza gryczana (g) 180g	180g		
		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		
				Kefir szt. *mleko/	200g						
Podwieczorek					Kalafior gotowany 150g *soja/	150g	Kalafior gotowany 150g *soja/	150g			
KOLACJA	I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem buraczkowy (g) 500ml *mleko/*seler/	500g
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Schab biały 60g *soja/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	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	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g		
kcal	Energia	2268,5	Energia	2073,1	Energia	1918,2	Energia	2105,4	Energia	1968,6	
g	Białko	68,062	Białko	111,22	Białko	115,09	Białko	135,41	Białko	80,486	
g	Tłuszcz	104,47	Tłuszcz	63,48	Tłuszcz	51,175	Tłuszcz	62,43	Tłuszcz	79,116	
g	Kwasy Nasycone	35,012	Kwasy Nasycone	18,837	Kwasy Nasycone	16,352	Kwasy Nasycone	19,292	Kwasy Nasycone	23,359	
g	Węglowodany ogółem	266,25	Węglowodany ogółem	270,72	Węglowodany ogółem	251,77	Węglowodany ogółem	242,56	Węglowodany ogółem	241	
g	W tym cukry	38,583	W tym cukry	33,993	W tym cukry	25,992	W tym cukry	24,488	W tym cukry	48,075	
g	Błonnik pokarmowy	29,599	Błonnik pokarmowy	27,239	Błonnik pokarmowy	29,064	Błonnik pokarmowy	41,834	Błonnik pokarmowy	23,301	
mg	Sód	743,64	Sód	1610,2	Sód	1619,4	Sód	1687,5	Sód	393,27	

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 zmiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
wtorek 23 września 2025											
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
ŚNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem dyniowy (g) 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
		Pomidor 50g	50g	Szynka krucha 30g *soja/	30g	Roszpunka	10g	Roszpunka	10g		
		Roszpunka	10g	Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	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	Roszpunka	10g						
				masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
	II					Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g
OBIAD		Zupa pomidorowa z makaronem (g) b/m 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Rosół z makaronem b/s (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem b/s (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Zupa krem z pomidora (g) 500ml *mleko/*seler/	500g
		Danie wegetariańskie (p) 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) b/s100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) b/s100g *gluten/*jaja/	100g		
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Tarte buraczki 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g		
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Tarte buraczki 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_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem krupnik (g) 500ml *mleko/*seler/	500g
		Wędlina wegańska 90g	90g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g		
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g		
	II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Sok wielowarzywny 300ml	300g
kcal	Energia	2138,5	Energia	2231,7	Energia	2007,3	Energia	1964,4	Energia	1998,8	
g	Białko	52,186	Białko	126,53	Białko	141,96	Białko	137,51	Białko	104,18	
g	Tłuszcz	95,134	Tłuszcz	99,249	Tłuszcz	49,547	Tłuszcz	49,917	Tłuszcz	90,997	
g	Kwasy Nasycone	21,438	Kwasy Nasycone	30,078	Kwasy Nasycone	22,438	Kwasy Nasycone	22,408	Kwasy Nasycone	33,165	
g	Węglowodany ogółem	232,81	Węglowodany ogółem	247,78	Węglowodany ogółem	251,68	Węglowodany ogółem	233,48	Węglowodany ogółem	232,42	
g	W tym cukry	26,709	W tym cukry	27,235	W tym cukry	35,174	W tym cukry	36,504	W tym cukry	61,391	
g	Błonnik pokarmowy	31,014	Błonnik pokarmowy	22,792	Błonnik pokarmowy	24,303	Błonnik pokarmowy	35,543	Błonnik pokarmowy	21,897	
mg	Sód	182,76	Sód	1519,9	Sód	1710,2	Sód	1726,1	Sód	478,83	

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w 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

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 wyłączenia 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.

czwartek 25 września 2025

kcal	Energia	1933	Energia	2655.4	Energia	2237.5	Energia	2260.4	Energia	2273.2
g	Białko	38,99	Białko	148,1	Białko	103,87	Białko	101,92	Białko	104,66
g	Tłuszcz	92,251	Tłuszcz	103,16	Tłuszcz	96,861	Tłuszcz	97,346	Tłuszcz	72,817
g	Kwasy Nasycone	4,8212	Kwasy Nasycone	29,936	Kwasy Nasycone	27,59	Kwasy Nasycone	27,605	Kwasy Nasycone	12,715
g	Węglowodany ogółem	231,31	Węglowodany ogółem	278,93	Węglowodany ogółem	235,44	Węglowodany ogółem	233,63	Węglowodany ogółem	312,39
g	W tym cukry	35,534	W tym cukry	54,344	W tym cukry	22,792	W tym cukry	24,097	W tym cukry	95,313
g	Błonnik pokarmowy	24,346	Błonnik pokarmowy	25,719	Błonnik pokarmowy	30,501	Błonnik pokarmowy	40,106	Błonnik pokarmowy	26,485
mg	Sód	156,28	Sód	1452,4	Sód	1702,4	Sód	1772,4	Sód	467,75

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
		DZIAŁ ŻYWIENIA										
		piątek 26 września 2025										
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata		
I	SNIAĐANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami (g) 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g	
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g			
		Pomidor 100g	100g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g			
		Margaryna 10g	10g	Domowa wędlina z kurczaka 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			
				masło 10g *mleko/	10g							
				Herbata z cytryną	250g							
II						Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g	
OBIAĐ		Rosół z makaronem (nb) (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Rosół z makaronem b/s (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem b/s (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Zupa krem żurek (g) 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g	
		Danie wegańskie (p) 100g *gluten/*soja/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona b/s 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona b/s 100g *gluten/*ryby/	100g			
		Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g			
		Ryż z warzywami (g) 250g	180g	Ryż z warzywami (g) 250g	180g	Ryż z warzywami (g) 250g	180g	Ryż z warzywami (g) 250g	180g			
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
				Serek wiejski 1 szt.	200g							
Podwieczorek						Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana al dente 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	Krem z warzyw d/p (g) 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g	
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g			
		Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 2 szt.	50g	Kielki	5g			
		Pomidor 50g	50g	Kielki	5g	Kielki	5g	masło 10g *mleko/	10g			
		Kielki	5g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g			
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g					
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g							
II		Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	
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 Żywnia.												
Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko												
kcal		Energia	2195,3	Energia	2519,2	Energia	2168,6	Energia	1929,9	Energia	2205,6	
g		Białko	41,948	Białko	147,57	Białko	136,44	Białko	132,54	Białko	108,09	
g		Tłuszcz	124,19	Tłuszcz	103,38	Tłuszcz	62,393	Tłuszcz	62,366	Tłuszcz	98,306	
g		Kwasy Nasycone	37,181	Kwasy Nasycone	34,202	Kwasy Nasycone	21,843	Kwasy Nasycone	22,011	Kwasy Nasycone	31,841	
g		Węglowodany ogółem	220,51	Węglowodany ogółem	249,15	Węglowodany ogółem	264,12	Węglowodany ogółem	202,38	Węglowodany ogółem	226,15	
g		W tym cukry	46,746	W tym cukry	43,626	W tym cukry	65,439	W tym cukry	28,889	W tym cukry	66,951	
g		Blonnik pokarmowy	22,748	Blonnik pokarmowy	17,462	Blonnik pokarmowy	20,302	Blonnik pokarmowy	29,795	Blonnik pokarmowy	14,164	
mg		Sód	115,77	Sód	1328,7	Sód	1536,6	Sód	1504,4	Sód	503,09	

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie																																																																																																									
		DZIAŁ ŻYWIENIA																																																																																																									
		sobota 27 września 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	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Krem z białych warzyw (g) 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																																																																																																		
		Salata 30g	30g	Kielbasa żywiecka 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g																																																																																																		
		Margaryna 10g	10g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	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																																																																																																						
				Skyr smakowy 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	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g																																																																																																
OBIAD		Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem szpinakowy z ziemniakami (g) 500ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	500g																																																																																																
		Warzywa duszone z ciecierzycą w sosie śmietanowym *mleko/	250g	Sos carbonara z warzywami i kielbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	250g	Sos carbonara z warzywami i kielbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	250g	Sos carbonara z warzywami i kielbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	250g																																																																																																		
		Makaron bezglutenowy (g) 180g	180g	Makaron pszenny kolorowy 180g *gluten/	180g	Makaron pszenny kolorowy 150g *gluten/	150g	Makaron pełnoziarnisty (g) 150g *gluten/+soja/	150g																																																																																																		
		Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g																																																																																																		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g																																																																																																		
		Nektarynka	120g	Banan 1szt.	200g																																																																																																						
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 koperkowy (g) 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																																																																																																		
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g																																																																																																		
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																																		
		Herbata rumiankowa	250g	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	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g																																																																																															
<table><tr><td>kcal</td><td></td><td>Energia</td><td>2332,7</td><td>Energia</td><td>2592,6</td><td>Energia</td><td>2100,6</td><td>Energia</td><td>2140,5</td><td>Energia</td><td>1985,6</td></tr><tr><td>g</td><td></td><td>Białko</td><td>51,088</td><td>Białko</td><td>123,43</td><td>Białko</td><td>131,59</td><td>Białko</td><td>130,35</td><td>Białko</td><td>94,891</td></tr><tr><td>g</td><td></td><td>Tłuszcz</td><td>101,28</td><td>Tłuszcz</td><td>73,326</td><td>Tłuszcz</td><td>56,826</td><td>Tłuszcz</td><td>57,396</td><td>Tłuszcz</td><td>72,951</td></tr><tr><td>g</td><td></td><td>Kwasy Nasycone</td><td>20,588</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>20,393</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>20,708</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>20,738</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>25,265</td></tr><tr><td>g</td><td></td><td>Węglowodany ogółem</td><td>267,4</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>334,05</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>263,55</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>262,67</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>241,68</td></tr><tr><td>g</td><td></td><td>W tym cukry</td><td>41,028</td><td>W tym cukry</td><td>58,783</td><td>W tym cukry</td><td>27,947</td><td>W tym cukry</td><td>30,757</td><td>W tym cukry</td><td>46,091</td></tr><tr><td>g</td><td></td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>34,364</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>32,949</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>32,439</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>46,229</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>17,005</td></tr><tr><td>mg</td><td></td><td>Sód</td><td>196,91</td><td>Sód</td><td>2086,8</td><td>Sód</td><td>2308,7</td><td>Sód</td><td>2327,4</td><td>Sód</td><td>407,83</td></tr></table>												kcal		Energia	2332,7	Energia	2592,6	Energia	2100,6	Energia	2140,5	Energia	1985,6	g		Białko	51,088	Białko	123,43	Białko	131,59	Białko	130,35	Białko	94,891	g		Tłuszcz	101,28	Tłuszcz	73,326	Tłuszcz	56,826	Tłuszcz	57,396	Tłuszcz	72,951	g		Kwasy Nasycone	20,588	Kwasy Nasycone	20,393	Kwasy Nasycone	20,708	Kwasy Nasycone	20,738	Kwasy Nasycone	25,265	g		Węglowodany ogółem	267,4	Węglowodany ogółem	334,05	Węglowodany ogółem	263,55	Węglowodany ogółem	262,67	Węglowodany ogółem	241,68	g		W tym cukry	41,028	W tym cukry	58,783	W tym cukry	27,947	W tym cukry	30,757	W tym cukry	46,091	g		Blonnik pokarmowy	34,364	Blonnik pokarmowy	32,949	Blonnik pokarmowy	32,439	Blonnik pokarmowy	46,229	Blonnik pokarmowy	17,005	mg		Sód	196,91	Sód	2086,8	Sód	2308,7	Sód	2327,4	Sód	407,83
kcal		Energia	2332,7	Energia	2592,6	Energia	2100,6	Energia	2140,5	Energia	1985,6																																																																																																
g		Białko	51,088	Białko	123,43	Białko	131,59	Białko	130,35	Białko	94,891																																																																																																
g		Tłuszcz	101,28	Tłuszcz	73,326	Tłuszcz	56,826	Tłuszcz	57,396	Tłuszcz	72,951																																																																																																
g		Kwasy Nasycone	20,588	Kwasy Nasycone	20,393	Kwasy Nasycone	20,708	Kwasy Nasycone	20,738	Kwasy Nasycone	25,265																																																																																																
g		Węglowodany ogółem	267,4	Węglowodany ogółem	334,05	Węglowodany ogółem	263,55	Węglowodany ogółem	262,67	Węglowodany ogółem	241,68																																																																																																
g		W tym cukry	41,028	W tym cukry	58,783	W tym cukry	27,947	W tym cukry	30,757	W tym cukry	46,091																																																																																																
g		Blonnik pokarmowy	34,364	Blonnik pokarmowy	32,949	Blonnik pokarmowy	32,439	Blonnik pokarmowy	46,229	Blonnik pokarmowy	17,005																																																																																																
mg		Sód	196,91	Sód	2086,8	Sód	2308,7	Sód	2327,4	Sód	407,83																																																																																																

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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												
niedziela 28 września 2025												
DIETA			Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
I	ŚNIADANIE		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb pszenney 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem buraczkowy (g) 500ml *mleko/*seler/	500g
			Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g		
			Pomidor 50g	50g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
			Salata 30g	30g	Domowa wędlina wieprzowa 30g	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						
			Kisiel 250ml	250g	masło 10g *mleko/	10g						
					Herbata z cytryną	250g						
					Serek wiejski 1 szt.	200g						
II							Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g
OBIAŁ			Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa b/s (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa b/s (g) 350ml	350g	Zupa krem jarzynowy (g) 500ml *mleko/	500g
			Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/	100g		
			Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane b/s 150g	150g		
			Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g		
			Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek							Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g		
I	KOLACJA		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenney 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem jarzynowy (g) 500ml *mleko/	500g
			Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
			Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g		
			Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
			Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g		
			Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g						
					Herbata czarna b/c	250g						
II		Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z polędwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	
kcal		Energia	2044,7	Energia	2225,2	Energia	2104	Energia	2220,8	Energia	2200,9	
g		Białko	50,328	Białko	133,74	Białko	117,02	Białko	136,17	Białko	97,744	
g		Tłuszcz	102,25	Tłuszcz	96,842	Tłuszcz	71,512	Tłuszcz	80,197	Tłuszcz	92,422	
g		Kwasy Nasycone	29,801	Kwasy Nasycone	27,641	Kwasy Nasycone	22,771	Kwasy Nasycone	27,201	Kwasy Nasycone	16,517	
g		Węglowodany ogółem	221,06	Węglowodany ogółem	201,45	Węglowodany ogółem	247,92	Węglowodany ogółem	227,7	Węglowodany ogółem	254,47	
g		W tym cukry	36,863	W tym cukry	16,698	W tym cukry	24,395	W tym cukry	22,65	W tym cukry	51,95	
g		Blonnik pokarmowy	41,443	Blonnik pokarmowy	27,748	Blonnik pokarmowy	29,701	Blonnik pokarmowy	41,441	Blonnik pokarmowy	24,358	
mg		Sód	352,54	Sód	1792,2	Sód	1773	Sód	1850,7	Sód	417,6	

kcal	Energia	2044,7	Energia	2225,2	Energia	2104	Energia	2220,8	Energia	2200,9
g	Białko	50,328	Białko	133,74	Białko	117,02	Białko	136,17	Białko	97,744
g	Tłuszcz	102,25	Tłuszcz	96,842	Tłuszcz	71,512	Tłuszcz	80,197	Tłuszcz	92,422
g	Kwasy Nasycone	29,801	Kwasy Nasycone	27,641	Kwasy Nasycone	22,771	Kwasy Nasycone	27,201	Kwasy Nasycone	16,517
g	Węglowodany ogółem	221,06	Węglowodany ogółem	201,45	Węglowodany ogółem	247,92	Węglowodany ogółem	227,7	Węglowodany ogółem	254,47
g	W tym cukry	36,863	W tym cukry	16,698	W tym cukry	24,395	W tym cukry	22,65	W tym cukry	51,95
g	Blonnik pokarmowy	41,443	Blonnik pokarmowy	27,748	Blonnik pokarmowy	29,701	Blonnik pokarmowy	41,441	Blonnik pokarmowy	24,358
mg	Sód	352,54	Sód	1792,2	Sód	1773	Sód	1850,7	Sód	417,6

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. 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 Żywnienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko