

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
poniedziałek 29 września 2025											
DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątróbowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa	
SNIADANIE	I	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	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Pomidor 100g	100g	Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pasta z szynki dębowej drobiowej 60g *jaja/*gorczyca/	60g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
				Herbata z cytryną	250g	Kanapka pszenna z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Herbata z cytryną	250g		
				Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/							
	II										
OBIAD		Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g
		Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g
		Sos koperkowy 80g (g) *gluten/*mleko/*seler/	80g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Sos koperkowy 80g (g) *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy 80g (g) *gluten/*mleko/*seler/	80g
		Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Kasza bulgur gotowana (dr) 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g
		Tarte buraczki 150g	150g	Kompot	250g	Kompot	250g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g
		Kompot	250g					Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek											
KOLACJA	I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Filet wędzony z indyka 60g	60g	Filet wędzony z indyka 60g	60g	Filet wędzony z indyka 60g	60g	Pasta z fileta z indyka 60g *jaja/*gorczyca/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Rzodkiewka 50g	50g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g
		Rukola 30g	30g	Rukola 20g	20g	Rukola 30g	30g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
						Kanapka pszenna z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g
	II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g						
kcal	Energia	1982,3	Energia	2242,5	Energia	2210,7	Energia	2181,5	Energia	2166	
g	Białko	108,97	Białko	112,95	Białko	117,81	Białko	116,47	Białko	127,85	
g	Tłuszcz	60,764	Tłuszcz	75,378	Tłuszcz	75,553	Tłuszcz	70,496	Tłuszcz	69,248	
g	Kwasy Nasycone	23,973	Kwasy Nasycone	12,278	Kwasy Nasycone	15,363	Kwasy Nasycone	24,026	Kwasy Nasycone	29,336	
g	Węglowodany ogółem	250,39	Węglowodany ogółem	268,3	Węglowodany ogółem	267,72	Węglowodany ogółem	267,72	Węglowodany ogółem	254,54	
g	W tym cukry	25,414	W tym cukry	12,523	W tym cukry	20,043	W tym cukry	33,564	W tym cukry	34,275	
g	Błonnik pokarmowy	27,425	Błonnik pokarmowy	38,776	Błonnik pokarmowy	24,701	Błonnik pokarmowy	32,468	Błonnik pokarmowy	31,745	
mg	Sód	1603,6	Sód	2486,8	Sód	2432,3	Sód	1794,9	Sód	1337	

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												
wtorek 30 września 2025												
DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
I	SNIADANIE	Manna na mleku 300ml (g) *gluten/*mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Manna na mleku 300ml (g) *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku 300ml (g) *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	
		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	
		Mix sałat z pomidorkami i pesto *mleko/*orzechy/	60g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i pesto *mleko/*orzechy/	60g	Mix sałat z pomidorkami i pesto *mleko/*orzechy/	60g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Dynia gotowana 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	
				Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Kefir szt. *mleko/	200g			
II												
OBIAD		Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	
		Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g	
		Makaron pszenny 180g *gluten/+soja/	180g	Makaron pełnoziarnisty 150g *gluten/+soja/	150g	Makaron pszenny 150g *gluten/+soja/	150g	Makaron pszenny 150g *gluten/+soja/	150g	Makaron pszenny 180g *gluten/+soja/	180g	
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
		Banan 1szt.	200g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	Banan 1szt.	200g	Banan 1szt.	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	
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	
		Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Pasta ze schabu pieczonego 30g *jaja/*mleko/*gorczyca/	30g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 50g	50g	
		masło 10g *mleko/	10g	Ogórek 50g	50g	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	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	
	II		Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g						
kcal		Energia	2397,7	Energia	2354,5	Energia	2275,8	Energia	2355,7	Energia	2392	
g		Białko	121,71	Białko	123,14	Białko	125,79	Białko	122,35	Białko	122,13	
g		Tłuszcz	82,038	Tłuszcz	89,208	Tłuszcz	82,583	Tłuszcz	85,573	Tłuszcz	77,938	
g		Kwasy Nasycone	37,837	Kwasy Nasycone	32,091	Kwasy Nasycone	27,177	Kwasy Nasycone	39,603	Kwasy Nasycone	37,601	
g		Węglowodany ogółem	297,54	Węglowodany ogółem	259,63	Węglowodany ogółem	261,49	Węglowodany ogółem	276,72	Węglowodany ogółem	300,58	
g		W tym cukry	44,236	W tym cukry	31,65	W tym cukry	29,655	W tym cukry	56,271	W tym cukry	53,431	
g		Błonnik pokarmowy	28,414	Błonnik pokarmowy	38,649	Błonnik pokarmowy	27,994	Błonnik pokarmowy	30,115	Błonnik pokarmowy	32,344	
mg		Sód	1722,3	Sód	2212,8	Sód	2098,4	Sód	1794,8	Sód	1764	

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												
środa 01 października 2025												
DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoreszkowa		
I	SNIADANIE		Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
			Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g
			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
			Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Pasta z polędwicy sopockiej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g
			Pomidor 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
			masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	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	Skyr szt. *mleko/	140g		
					Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g				
II												
I	OBIAD		Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g
			Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g
			Ziemniaki gotowane 180g	180g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
			Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g	Marchewka na gęsto 150g	150g
			Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
II	Podwieczorek											
I	KOLACJA		Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Kanapka pszenna z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
			Pasta z makreli *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z makreli z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Pasta z makreli *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z makreli z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g
			Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Pasta z makreli (z białek jaj) *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana 100g	100g
			Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
			masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g
			Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g
II			Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g						
kcal		Energia	2053,4	Energia	2329,4	Energia	2247,3	Energia	2139,6	Energia	2200,2	
g		Białko	120,43	Białko	145,01	Białko	134,88	Białko	140,08	Białko	118,98	
g		Tłuszcz	80,662	Tłuszcz	83,952	Tłuszcz	85,314	Tłuszcz	97,783	Tłuszcz	87,173	
g		Kwasy Nasycone	24,365	Kwasy Nasycone	16,37	Kwasy Nasycone	15,236	Kwasy Nasycone	21,314	Kwasy Nasycone	32,334	
g		Węglowodany ogółem	215,83	Węglowodany ogółem	244,39	Węglowodany ogółem	238,24	Węglowodany ogółem	211,59	Węglowodany ogółem	234,29	
g		W tym cukry	21,354	W tym cukry	16,574	W tym cukry	20,594	W tym cukry	34,526	W tym cukry	29,626	
g		Błonnik pokarmowy	23,782	Błonnik pokarmowy	36,255	Błonnik pokarmowy	22,199	Błonnik pokarmowy	25,12	Błonnik pokarmowy	25,288	
mg		Sód	2655,1	Sód	3399,6	Sód	2684,9	Sód	2792	Sód	2315	

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
czwartek 02 października 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	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	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
		Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g	Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g	Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g	Pasta z kiełbasy krotoszyńskiej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
		Szpinak baby 20g	20g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Dynia gotowana 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Pomidor 50g	50g	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	Serek wiejski 1 szt.	200g		
				Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g				
II	OBIAD										
Podwieczorek											
I	KOLACJA										
		Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g
		Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Salatka jarzynowa z jogurtem 200g *jaja/	200g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g
						Herbata miętowa	250g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g
II											
		Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g						

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											
piątek 03 października 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 homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g
		Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g
		Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
		Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Ketchup 1 szt.	1g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
		Pomidor 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
				Herbata z cytryną	250g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g				
	II										
OBIAD	I	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 krupnik (g) 350ml *seler/	350g
		Ryba soule 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soule 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soule 100g *gluten/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Ryba soule 100g *gluten/*ryby/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
		Marchewka mini gotowana 150g	150g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Marchewka mini gotowana 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek											
KOLACJA	I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Kanapka pszenna z szynką krotoszyńską 1 szt. *gluten/	80g	Chleb pszenny bez skórki 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Pasta z pieczeni z indyka 60g *gluten/*jaja/*gorczyca/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g
		Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana 50g	50g
		Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Margaryna 10g	10g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g
						Herbata rumiankowa	250g				
	II	Banan 1szt.	120g	Kanapka razowa z kielbasa krotoszyńską 1 szt. *gluten/*soja/	80g						
kcal	Energia	2192,6	Energia	2378,9	Energia	2233,6	Energia	2441,6	Energia	2215,8	
g	Białko	114,65	Białko	121,06	Białko	123,04	Białko	119,82	Białko	130,76	
g	Tłuszcz	94,071	Tłuszcz	95,735	Tłuszcz	94,971	Tłuszcz	102,91	Tłuszcz	86,826	
g	Kwasy Nasycone	21,208	Kwasy Nasycone	15,126	Kwasy Nasycone	14,138	Kwasy Nasycone	21,821	Kwasy Nasycone	19,248	
g	Węglowodany ogółem	225,25	Węglowodany ogółem	258,67	Węglowodany ogółem	226,79	Węglowodany ogółem	260,52	Węglowodany ogółem	228,2	
g	W tym cukry	28,54	W tym cukry	24,34	W tym cukry	9,4745	W tym cukry	36,542	W tym cukry	34,721	
g	Blonnik pokarmowy	23,827	Blonnik pokarmowy	33,965	Blonnik pokarmowy	18,217	Blonnik pokarmowy	28,218	Blonnik pokarmowy	25,593	
mg	Sód	1682,2	Sód	2056,4	Sód	1938	Sód	1992,4	Sód	1757,3	

kcal	Energia	2192,6	Energia	2378,9	Energia	2233,6	Energia	2441,6	Energia	2215,8
g	Białko	114,65	Białko	121,06	Białko	123,04	Białko	119,82	Białko	130,76
g	Tłuszcz	94,071	Tłuszcz	95,735	Tłuszcz	94,971	Tłuszcz	102,91	Tłuszcz	86,826
g	Kwasy Nasycone	21,208	Kwasy Nasycone	15,126	Kwasy Nasycone	14,138	Kwasy Nasycone	21,821	Kwasy Nasycone	19,248
g	Węglowodany ogółem	225,25	Węglowodany ogółem	258,67	Węglowodany ogółem	226,79	Węglowodany ogółem	260,52	Węglowodany ogółem	228,2
g	W tym cukry	28,54	W tym cukry	24,34	W tym cukry	9,4745	W tym cukry	36,542	W tym cukry	34,721
g	Błonnik pokarmowy	23,827	Błonnik pokarmowy	33,965	Błonnik pokarmowy	18,217	Błonnik pokarmowy	28,218	Błonnik pokarmowy	25,593
mg	Sód	1682,2	Sód	2056,4	Sód	1938	Sód	1992,4	Sód	1757,3

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

sobota 04 października 2025

kcal	Energia	1914,8	Energia	2067,6	Energia	1891,6	Energia	2068	Energia	2132
g	Białko	112,23	Białko	133,64	Białko	151,26	Białko	121	Białko	115,49
g	Tłuszcz	50,888	Tłuszcz	79,888	Tłuszcz	67,388	Tłuszcz	64,538	Tłuszcz	64,578
g	Kwasy Nasycone	17,558	Kwasy Nasycone	8,153	Kwasy Nasycone	4,338	Kwasy Nasycone	19,883	Kwasy Nasycone	26,636
g	Węglowod.ogółem	255,05	Węglowod.ogółem	235,01	Węglowod.ogółem	210,94	Węglowod.ogółem	252,97	Węglowod.ogółem	270,55
g	W tym cukry	28,934	W tym cukry	19,639	W tym cukry	25,334	W tym cukry	41,789	W tym cukry	49,83
g	Blonnik pokarmowy	25,753	Blonnik pokarmowy	34,588	Blonnik pokarmowy	23,393	Blonnik pokarmowy	27,693	Blonnik pokarmowy	30,688
mg	Sód	1148,8	Sód	1558,7	Sód	1450,93	Sód	1206,1	Sód	1376

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
niedziela 05 października 2025											
DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa	
SNIADANIE	I	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Szynka zapiekana na masle 60g *mleko/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Szynka zapiekana na masle 60g *mleko/	60g	Szynka zapiekana na masle 60g *mleko/	60g	Pasta z szynki zapiekanej na masle 60g *jaja/*mleko/*gorczyca/	60g	Szynka zapiekana na masle 60g *mleko/	60g
		Pomidor 50g	50g	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
		Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Dynia gotowana 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	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
		Banan 1szt.	120g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
				Kiwi 1szt.	75g	Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g				
	II										
OBIAD	I	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g
		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	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/*mleko/	150g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka żydowska 150g	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek											
KOLACJA	I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Ketchup 1 szt.	1g	Marchewka gotowana 100g	100g
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata rumiankowa	250g	Banan 1szt.	120g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Banan 1szt.	120g	Mus owocowy 1szt.	100g
		Banan 1szt.	120g					Mus owocowy 1szt.	100g		
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g						
kcal	Energia	2028,4	Energia	1977	Energia	2139,6	Energia	2091,2	Energia	2070	
g	Białko	95,273	Białko	102,37	Białko	115,22	Białko	107,49	Białko	120,37	
g	Tłuszcz	73,851	Tłuszcz	76,986	Tłuszcz	79,131	Tłuszcz	80,257	Tłuszcz	62,082	
g	Kwasy Nasycone	24,587	Kwasy Nasycone	12,192	Kwasy Nasycone	15,147	Kwasy Nasycone	27,826	Kwasy Nasycone	20,531	
g	Węglowodany ogółem	248,89	Węglowodany ogółem	213,67	Węglowodany ogółem	242,57	Węglowodany ogółem	235	Węglowodany ogółem	255,49	
g	W tym cukry	51,566	W tym cukry	11,516	W tym cukry	14,901	W tym cukry	46,046	W tym cukry	49,917	
g	Błonnik pokarmowy	27,281	Błonnik pokarmowy	31,601	Błonnik pokarmowy	23,321	Błonnik pokarmowy	27,988	Błonnik pokarmowy	31,837	
mg	Sód	2155,9	Sód	2368,2	Sód	2801,8	Sód	1587,1	Sód	1784	

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