

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		poniedziałek 01 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_sesamul/	100g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzeczy/	300g	Chleb pszenney 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenney 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
		Miód 1 szt.	25g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g		
		Pomidor 100g	100g	Miód 1 szt.	25g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g		
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
		Kisiel 250ml	250g	Herbata z cytryną	250g						
				Skyr szt. *mleko/	140g						
II						Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Skyr 1 szt. *mleko/	140g
OBIAD		Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) b/s 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) b/s 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa 500ml *soja/*mleko/*seler/	500g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona b/s 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona b/s 100g *gluten/	100g		
		Ryż al dente 150g	150g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny b/s 80g	80g	Sos własny b/s 80g	80g		
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g		
		Kompot	250g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g		
				Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek						Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Kisiel 250ml	250g
KOLACJA	I	Makaron pełnoziarnisty z wegańskim musem truskawkow *gluten/+soja/	300g	Makaron pszenney z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/+soja/*mleko/	350g	Makaron pszenney z twarogiem d 350g *gluten/+soja/*mleko/	300g	Makaron pełnoziarnisty z twarogiem d 350g *gluten/+soja/*mleko/	300g	Zupa kalafiorowa 500ml *soja/*mleko/*seler/	500g
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g		
II		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g
kcal		Energia	1821,3	Energia	2162,8	Energia	2079,3	Energia	2215,9	Energia	2044,9
g		Białko	53,917	Białko	145,37	Białko	126,27	Białko	148,28	Białko	88,005
g		Tłuszcz	56,932	Tłuszcz	65,096	Tłuszcz	48,147	Tłuszcz	56,762	Tłuszcz	85,606
g		Kwasy Nasycone	18,773	Kwasy Nasycone	13,275	Kwasy Nasycone	11,204	Kwasy Nasycone	15,664	Kwasy Nasycone	31,033
g		Węglowodany ogółem	262,6	Węglowodany ogółem	278,99	Węglowodany ogółem	275,47	Węglowodany ogółem	262,56	Węglowodany ogółem	274,4
g		W tym cukry	61,645	W tym cukry	58,731	W tym cukry	54,655	W tym cukry	52,401	W tym cukry	83,748
g		Błonnik pokarmowy	32,699	Błonnik pokarmowy	34,678	Błonnik pokarmowy	33,104	Błonnik pokarmowy	40,654	Błonnik pokarmowy	32,943
mg		Sód	172	Sód	1209,5	Sód	1101,8	Sód	1199,9	Sód	423,76

kcal	Energia	1821,3	Energia	2162,8	Energia	2079,3	Energia	2215,9	Energia	2044,9
g	Białko	53,917	Białko	145,37	Białko	126,27	Białko	148,28	Białko	88,005
g	Tłuszcz	56,932	Tłuszcz	65,096	Tłuszcz	48,147	Tłuszcz	56,762	Tłuszcz	85,606
g	Kwasy Nasycone	18,773	Kwasy Nasycone	13,275	Kwasy Nasycone	11,204	Kwasy Nasycone	15,664	Kwasy Nasycone	31,033
g	Węglowodany ogółem	262,6	Węglowodany ogółem	278,99	Węglowodany ogółem	275,47	Węglowodany ogółem	262,56	Węglowodany ogółem	274,4
g	W tym cukry	61,645	W tym cukry	58,731	W tym cukry	54,655	W tym cukry	52,401	W tym cukry	83,748
g	Blonnik pokarmowy	32,699	Blonnik pokarmowy	34,678	Blonnik pokarmowy	33,104	Blonnik pokarmowy	40,654	Blonnik pokarmowy	32,943
mg	Sód	172	Sód	1209,5	Sód	1101,8	Sód	1199,9	Sód	423,76

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. kubin
 (*) 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									
		wtorek 02 września 2025									
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwopryswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
I	SNIAĐANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sozamul/	100g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Zupa krem brokułowa 500ml *mleko/*seler/	500g
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Jajecznica z białek na parze *jaja/	100g		
		Pomidor 50g	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Jajecznica z białek na parze *jaja/	100g	Papryka 50g	50g		
		Salata 30g	30g	Jajecznica na parze *jaja/	100g	Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g	Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g				
		Jabłko pieczone 1szt.	180g	Salata 30g	30g						
				masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
				Skyr szt. *mleko/	140g						
II						Kanapka pszenna z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Budyń 250ml *gluten/*mleko/	250g
	OBIAD	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Krem z białych warzyw 500ml *mleko/*seler/	500g
		Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony b/s 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony b/s 100g *gluten/*soja/	100g		
		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	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g		
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g		
Podwieczerek					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 100g *soja/*ziarna_sozamul/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Krem z białych warzyw 500ml *mleko/*seler/	500g
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
		Mix салат z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Mix салат z oliwą	60g	Mix салат z oliwą	60g		
		Oliwki zielone 5 szt.	20g	Mix салат z pomidorkami i oliwą smakowa	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g		
		Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata owocowa	250g						
II		Mus owocowy 1szt.	100g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g
kcal	Energia	2149,1	Energia	2417,1	Energia	2279,2	Energia	2290,4	Energia	2066,1	
g	Białko	52,717	Białko	120,73	Białko	121,05	Białko	119,09	Białko	77,308	
g	Tłuszcz	106,57	Tłuszcz	120,55	Tłuszcz	84,323	Tłuszcz	84,936	Tłuszcz	78,921	
g	Kwasy Nasycone	48,532	Kwasy Nasycone	54,731	Kwasy Nasycone	39,506	Kwasy Nasycone	39,529	Kwasy Nasycone	36,267	
g	Węglowodany ogółem	241,09	Węglowodany ogółem	250,37	Węglowodany ogółem	261,13	Węglowodany ogółem	256,13	Węglowodany ogółem	269,01	
g	W tym cukry	48,663	W tym cukry	39,393	W tym cukry	22,888	W tym cukry	25,693	W tym cukry	55,416	
g	Błonnik pokarmowy	33,738	Błonnik pokarmowy	26,067	Błonnik pokarmowy	25,993	Błonnik pokarmowy	38,851	Błonnik pokarmowy	21,379	
mg	Sód	663,16	Sód	2144,7	Sód	1877,9	Sód	1961,8	Sód	382,8	

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 Żywnia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		środa 03 września 2025									
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
I	SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem koperkowy 500ml *mleko/ *seler/	500g
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
		Pomidor 100g	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler /	100g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g		
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
		Kisiel 250ml	250g	Herbata z cytryną	250g						
				Serek wiejski 1 szt.	200g						
II						Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g
	OBIAD	Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) b/s 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) b/s 350ml *mleko/	350g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Filet z kurczaka soute (d) b/s 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute (d) b/s 100g *gluten/	100g		
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g		
		Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Mizeria z koperkiem 150g	150g	Mizeria z koperkiem 150g	150g		
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek						Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Kisiel 250ml	250g
I	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g		
		Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g		
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g						
II		Mus owocowy 1szt.	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	1991,9	Energia	2095,7	Energia	1976,3	Energia	2063,1	Energia	2124,4	
g	Białko	50,3	Białko	128,53	Białko	111,26	Białko	126,21	Białko	92,092	
g	Tłuszcz	80,418	Tłuszcz	82,142	Tłuszcz	64,556	Tłuszcz	71,741	Tłuszcz	69,646	
g	Kwasy Nasycone	23,383	Kwasy Nasycone	22,173	Kwasy Nasycone	18,394	Kwasy Nasycone	21,334	Kwasy Nasycone	31,445	
g	Węglowodany ogółem	233,64	Węglowodany ogółem	213,61	Węglowodany ogółem	236,62	Węglowodany ogółem	216,4	Węglowodany ogółem	285,27	
g	W tym cukry	42,64	W tym cukry	27,65	W tym cukry	27,869	W tym cukry	26,125	W tym cukry	92,727	
g	Błonnik pokarmowy	31,349	Błonnik pokarmowy	20,25	Błonnik pokarmowy	24,145	Błonnik pokarmowy	35,885	Błonnik pokarmowy	22,613	
mg	Sód	141,36	Sód	1529,9	Sód	1766,9	Sód	1833,5	Sód	466,72	

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
czwartek 04 września 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_sozamul/	100g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Ryż na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
		Ketchup 1 szt.	1g	Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g		
		Pomidor 100g	100g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g	Ketchup 1 szt.	1g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g	Pomidor 100g	100g						
		Kisiel 250ml	250g	masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
				Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g						
						Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
OBIAD	I	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy(d) b/s 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy(d) b/s 150g *gluten/*seler/	150g		
		Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g		
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g		
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek						Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Kisiel 250ml	250g
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sozamul/	100g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Zupa krem ogórkowy 500ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	500g
		Kapusta pekińska z fasolą edamame i pomidorem/wege *jaja/*gorczyca/	250g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Kapusta pekińska z kurczakiem i ogórkiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Kapusta pekińska z kurczakiem i ogórkiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g		
		Herbata malinowa	250g	Kapusta pekińska z kurczakiem i pomidorem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g		
				Herbata malinowa	250g						
	=	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g
kcal	Energia	2123,8	Energia	2282,3	Energia	2221	Energia	2371,2	Energia	2058,6	
g	Białko	56,171	Białko	141,05	Białko	146,06	Białko	167,63	Białko	110,85	
g	Tłuszcz	88,714	Tłuszcz	81,727	Tłuszcz	66,816	Tłuszcz	75,709	Tłuszcz	72,207	
g	Kwasy Nasycone	14,559	Kwasy Nasycone	24,139	Kwasy Nasycone	23,157	Kwasy Nasycone	27,655	Kwasy Nasycone	22,185	
g	Węglowodany ogółem	265,17	Węglowodany ogółem	249,53	Węglowodany ogółem	263,16	Węglowodany ogółem	252,05	Węglowodany ogółem	250,84	
g	W tym cukry	37,428	W tym cukry	15,931	W tym cukry	21,646	W tym cukry	21,041	W tym cukry	53,593	
g	Blonnik pokarmowy	37,704	Blonnik pokarmowy	23,468	Blonnik pokarmowy	34,101	Blonnik pokarmowy	45,664	Blonnik pokarmowy	21,517	
mg	Sód	403,27	Sód	1182,8	Sód	1623,7	Sód	1781,4	Sód	422,83	

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. kubin
 (*) 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 05 września 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	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g																																																																																								
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g																																																																																										
		Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Rukola 30g	30g	Rukola 30g	30g																																																																																										
		Rukola 20g	20g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																										
		Herbata z cytryną	250g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g																																																																																										
		Margaryna 10g	10g	Rukola 20g	20g																																																																																														
		Jabłko pieczone 1szt.	180g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																														
				Herbata z cytryną Serek	250g																																																																																														
				homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g																																																																																														
II						Kanapka pszenna z twarogiem DZ 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z twarogiem DZ 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g																																																																																								
OBIAD		Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa (g) b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa (g) b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem brokułowa 500ml *mleko/*seler/	500g																																																																																								
		Danie wegetariańskie 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																																																																																										
		Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 150g	150g	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	Ryż al dente 150g	150g																																																																																										
		Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	Ryż al dente 150g	150g	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g																																																																																										
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g																																																																																										
Podwieczerek						Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	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																																																																																								
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Twaróg 50g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g																																																																																										
		Dżem 2 szt.	50g	Salata 30g	30g	Dżem 2 szt.	50g	Papryka 50g	50g																																																																																										
		Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																										
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g																																																																																										
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g																																																																																												
		Margaryna 10g	10g																																																																																																
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g																																																																																								
<table><tr><td>kcal</td><td>Energia</td><td>2155,6</td><td>Energia</td><td>2122,7</td><td>Energia</td><td>2311,3</td><td>Energia</td><td>2286,8</td><td>Energia</td><td>2140,6</td></tr><tr><td>g</td><td>Białko</td><td>50,127</td><td>Białko</td><td>121,04</td><td>Białko</td><td>137,43</td><td>Białko</td><td>140,66</td><td>Białko</td><td>110,12</td></tr><tr><td>g</td><td>Tłuszcz</td><td>97,517</td><td>Tłuszcz</td><td>80,237</td><td>Tłuszcz</td><td>76,147</td><td>Tłuszcz</td><td>79,04</td><td>Tłuszcz</td><td>85,94</td></tr><tr><td>g</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>35,633</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>19,103</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>20,583</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>20,581</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>22,107</td></tr><tr><td>g</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>263,34</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>229,51</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>268,77</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>246,74</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>241,71</td></tr><tr><td>g</td><td>W tym cukry</td><td>42,01</td><td>W tym cukry</td><td>23,501</td><td>W tym cukry</td><td>30,88</td><td>W tym cukry</td><td>15,051</td><td>W tym cukry</td><td>49,767</td></tr><tr><td>g</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>32,209</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>21,644</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>22,699</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>33,942</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>28,537</td></tr><tr><td>mg</td><td>Sód</td><td>197,08</td><td>Sód</td><td>1249,6</td><td>Sód</td><td>1646,9</td><td>Sód</td><td>2008,1</td><td>Sód</td><td>389,83</td></tr></table>												kcal	Energia	2155,6	Energia	2122,7	Energia	2311,3	Energia	2286,8	Energia	2140,6	g	Białko	50,127	Białko	121,04	Białko	137,43	Białko	140,66	Białko	110,12	g	Tłuszcz	97,517	Tłuszcz	80,237	Tłuszcz	76,147	Tłuszcz	79,04	Tłuszcz	85,94	g	Kwasy Nasycone	35,633	Kwasy Nasycone	19,103	Kwasy Nasycone	20,583	Kwasy Nasycone	20,581	Kwasy Nasycone	22,107	g	Węglowodany ogółem	263,34	Węglowodany ogółem	229,51	Węglowodany ogółem	268,77	Węglowodany ogółem	246,74	Węglowodany ogółem	241,71	g	W tym cukry	42,01	W tym cukry	23,501	W tym cukry	30,88	W tym cukry	15,051	W tym cukry	49,767	g	Błonnik pokarmowy	32,209	Błonnik pokarmowy	21,644	Błonnik pokarmowy	22,699	Błonnik pokarmowy	33,942	Błonnik pokarmowy	28,537	mg	Sód	197,08	Sód	1249,6	Sód	1646,9	Sód	2008,1	Sód	389,83
kcal	Energia	2155,6	Energia	2122,7	Energia	2311,3	Energia	2286,8	Energia	2140,6																																																																																									
g	Białko	50,127	Białko	121,04	Białko	137,43	Białko	140,66	Białko	110,12																																																																																									
g	Tłuszcz	97,517	Tłuszcz	80,237	Tłuszcz	76,147	Tłuszcz	79,04	Tłuszcz	85,94																																																																																									
g	Kwasy Nasycone	35,633	Kwasy Nasycone	19,103	Kwasy Nasycone	20,583	Kwasy Nasycone	20,581	Kwasy Nasycone	22,107																																																																																									
g	Węglowodany ogółem	263,34	Węglowodany ogółem	229,51	Węglowodany ogółem	268,77	Węglowodany ogółem	246,74	Węglowodany ogółem	241,71																																																																																									
g	W tym cukry	42,01	W tym cukry	23,501	W tym cukry	30,88	W tym cukry	15,051	W tym cukry	49,767																																																																																									
g	Błonnik pokarmowy	32,209	Błonnik pokarmowy	21,644	Błonnik pokarmowy	22,699	Błonnik pokarmowy	33,942	Błonnik pokarmowy	28,537																																																																																									
mg	Sód	197,08	Sód	1249,6	Sód	1646,9	Sód	2008,1	Sód	389,83																																																																																									

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 3. jaja; 5. gorczyczki; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. kubin (*) produkt zawiera wskazany alergen; (*) produkt może zawierać wskazany alergen. Spis przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane (*) uzasadnionych przypadkach zastępowano możliwość wywołania zapalenia w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz protokoły sporządzonej diety na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Kamilą Sawko