

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
poniedziałek 13 października 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	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem brokułowa 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	Kefir szt. *mleko/	200g
			Salata 30g	30g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
			Margaryna 10g	10g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	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	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g		
OBIAD			Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa krem buraczkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
			Ratatuj duszone z ciecierzycą 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka b/s 250g	250g	Ratatuj duszone z indyka b/s 250g	250g		
			Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g		
			Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Kiwi 1szt.	75g	Kompot 250ml	250g		
			Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g				
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 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	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g		
			Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
			Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g		
II			Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g
kcal		Energia	2087,9	Energia	2203,7	Energia	2194,9	Energia	2024,5	Energia	2118	
g		Białko	47,277	Białko	126,1	Białko	136,47	Białko	133,88	Białko	66,624	
g		Tłuszcz	77,951	Tłuszcz	60,921	Tłuszcz	53,816	Tłuszcz	56,796	Tłuszcz	87,435	
g		Kwasy Nasycone	35,368	Kwasy Nasycone	20,528	Kwasy Nasycone	17,353	Kwasy Nasycone	19,543	Kwasy Nasycone	11,881	
g		Węglowodany ogółem	298,15	Węglowodany ogółem	292,21	Węglowodany ogółem	294,07	Węglowodany ogółem	235,28	Węglowodany ogółem	273,89	
g		W tym cukry	50,659	W tym cukry	44,974	W tym cukry	17,699	W tym cukry	22,574	W tym cukry	59,74	
g		Blonnik pokarmowy	28,175	Blonnik pokarmowy	25,355	Blonnik pokarmowy	31,96	Blonnik pokarmowy	39,32	Blonnik pokarmowy	26,139	
mg		Sód	625,4	Sód	1135	Sód	1839,1	Sód	1668,1	Sód	360,4	

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
wtorek 14 października 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	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem dyniowy 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	Skyr szt. *mleko/	140g
			Pomidor 50g	50g	Kiełbasa żywiecka 60g	60g	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g		
			Roszpinka	10g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
			Margaryna 10g	10g	Roszpinka	10g	Herbata z cytryną	250g	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	Skyr szt. *mleko/	140g		
OBIAD		Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa krem krupnik 500ml *mleko/*seler/	500g	
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute (d) b/s 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute (d) b/s 100g *gluten/	100g			
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g			
		Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g			
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Podwieczorek				Skyr szt. *mleko/	140g	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 500ml *mleko/*seler/	500g
			Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
			Salata 30g	30g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzechy/	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g		
			Herbata owocowa	250g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
			Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g		
					Herbata owocowa	250g						
	II		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kisiel 250ml	250g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g
kcal		Energia	1976,5	Energia	2302,3	Energia	2221,9	Energia	2240,7	Energia	2073,4	
g		Białko	59,817	Białko	139,85	Białko	142,17	Białko	162,3	Białko	103,52	
g		Tłuszcz	76,088	Tłuszcz	97,749	Tłuszcz	66,493	Tłuszcz	80,978	Tłuszcz	93,802	
g		Kwasy Nasycone	9,2632	Kwasy Nasycone	30,287	Kwasy Nasycone	19,384	Kwasy Nasycone	24,624	Kwasy Nasycone	34,255	
g		Węglowodany ogółem	229,7	Węglowodany ogółem	256,37	Węglowodany ogółem	264,57	Węglowodany ogółem	244,03	Węglowodany ogółem	247,07	
g		W tym cukry	23,272	W tym cukry	24,672	W tym cukry	28,172	W tym cukry	24,147	W tym cukry	61,709	
g		Błonnik pokarmowy	32,943	Błonnik pokarmowy	29,687	Błonnik pokarmowy	28,433	Błonnik pokarmowy	40,258	Błonnik pokarmowy	24,652	
mg		Sód	156,21	Sód	1283,6	Sód	1729,4	Sód	1806,5	Sód	500,35	

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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
środa 15 października 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	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Zupa krem z pomidora/r 500ml *mleko/*seler/	500g
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Jajecznica z białek na parze *jaja/	100g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g
		Papryka 50g	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Jajecznica z białek na parze *jaja/	100g	Papryka 50g	50g		
		Rukola 20g	20g	Jajecznica na parze *jaja/	100g	Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g	Rukola 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g				
				Herbata z cytryną	250g						
	II	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g			Kanapka pszenna z miodem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g		
OBIAD		Rosół z makaronem (g) (nb) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) b/s 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) b/s 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Krem z warzyw 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet mielony drobiowy (p) 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet mielony drobiowy (p) b/s 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony drobiowy (p) b/s 100g *gluten/*jaja/	100g		
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g		
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g		
		Gruszka 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
	Podwieczorek			Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g		
KOLACJA		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 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	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		
		Salata 30g	30g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g		
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata rumiankowa	250g	Salata 30g	30g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
				masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata rumiankowa	250g						
	II	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g		

kcal	Energia	2069,9	Energia	2449,6	Energia	2166,7	Energia	2192,6	Energia	1821,6
g	Białko	49,858	Białko	142,34	Białko	118,2	Białko	141,08	Białko	98,32
g	Tłuszcz	109	Tłuszcz	105,92	Tłuszcz	83,431	Tłuszcz	83,804	Tłuszcz	86,271
g	Kwasy Nasycone	37,376	Kwasy Nasycone	40,916	Kwasy Nasycone	28,181	Kwasy Nasycone	27,364	Kwasy Nasycone	40,184
g	Węglowodany ogółem	216,26	Węglowodany ogółem	231,75	Węglowodany ogółem	235,43	Węglowodany ogółem	212,96	Węglowodany ogółem	166,45
g	W tym cukry	40,542	W tym cukry	43,163	W tym cukry	38,348	W tym cukry	27,533	W tym cukry	52,302
g	Blonnik pokarmowy	30,024	Blonnik pokarmowy	26,753	Blonnik pokarmowy	32,07	Blonnik pokarmowy	39,963	Blonnik pokarmowy	8,8755
mg	Sód	597,02	Sód	1841	Sód	2100,4	Sód	2073,8	Sód	351,49

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 16 października 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_sesamu/	100g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Chleb pszenney 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem z selera 500ml *gluten/*mleko/*seler/	350g
		Parówki wegetariańskie (g) 2 szt. *gluten/	100g	Chleb pszenney 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Kefir szt. *mleko/	200g
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą	50g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Mix sałat z oliwą	50g	Mix sałat z oliwą	50g		
		Margaryna 10g	10g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata z cytryną	250g	Ketchup 1 szt.	1g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
				Mix sałat z pomidorkami i oliwą	50g						
				masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
II					Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g			
OBIAD		Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) b/s 350ml	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) b/s 350ml	350g	Zupa krem z fasolki 500ml *mleko/	500g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy (d) b/s 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy (d) b/s 100g *jaja/*seler/	180g		
		Sos własny (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos własny (g) b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g		
		Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g		
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Kompot 250ml	250g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g				
Podwieczorek				Skyr szt. *mleko/	140g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g		
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 50g *soja/*ziarna_sesamu/	50g	Chleb pszenney 25g *gluten/	25g	Chleb pszenney 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Zupa krem z fasolki 500ml *mleko/	500g
		Salatka z makaronem orzo z soczewicą i warzywami vege *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka z makaronem orzo, kurczakiem i warzywami *gluten/	250g	Salatka z makaronem orzo, kurczakiem i warzywami *gluten/	250g	Salatka z ciemnym makaronem, kurczakiem i warzywami *gluten/*soja/*gorczyca/	250g		
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g		
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g		
kcal	Energia	2209.3	Energia	2554.8	Energia	2213.8	Energia	2318.2	Energia	2084.2	
g	Białko	62.482	Białko	146.85	Białko	122.19	Białko	145.92	Białko	93.713	
g	Tłuszcz	92.594	Tłuszcz	106.91	Tłuszcz	76.709	Tłuszcz	79.643	Tłuszcz	65.317	
g	Kwasy Nasycone	14.203	Kwasy Nasycone	26.369	Kwasy Nasycone	25.754	Kwasy Nasycone	25.986	Kwasy Nasycone	12.265	
g	Węglowodany ogółem	270.84	Węglowodany ogółem	292.6	Węglowodany ogółem	261.68	Węglowodany ogółem	250.37	Węglowodany ogółem	292.89	
g	W tym cukry	27.571	W tym cukry	14.942	W tym cukry	27.989	W tym cukry	26.788	W tym cukry	75.813	
g	Blonnik pokarmowy	40.868	Blonnik pokarmowy	22.026	Blonnik pokarmowy	27.886	Blonnik pokarmowy	35.656	Blonnik pokarmowy	26.485	
mg	Sód	264.18	Sód	1274	Sód	1481.2	Sód	1592.8	Sód	467.6	

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 Żywności.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
piątek 17 października 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	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
			Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
			Pomidor 100g	100g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g		
			Margaryna 10g	10g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	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 jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g		
OBIAD			Zupa żurek (g) b/m 350ml *seler/	350g	Zupa żurek (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa żurek (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa krem żurek 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
			Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*ryby/	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 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek					Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	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	Krem z warzyw d/p 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		Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g
kcal		Energia	1954,7	Energia	2435,4	Energia	2172,7	Energia	2085,8	Energia	2207,6	
g		Białko	50,478	Białko	136,39	Białko	118,65	Białko	116,89	Białko	101,79	
g		Tłuszcz	81,851	Tłuszcz	80,101	Tłuszcz	53,816	Tłuszcz	61,736	Tłuszcz	95,006	
g		Kwasy Nasycone	35,557	Kwasy Nasycone	33,02	Kwasy Nasycone	17,922	Kwasy Nasycone	17,922	Kwasy Nasycone	29,791	
g		Węglowodany ogółem	247,87	Węglowodany ogółem	293,97	Węglowodany ogółem	300,49	Węglowodany ogółem	258,32	Węglowodany ogółem	241,15	
g		W tym cukry	49,764	W tym cukry	53,871	W tym cukry	62,541	W tym cukry	24,501	W tym cukry	71,451	
g		Błonnik pokarmowy	28,958	Błonnik pokarmowy	24,834	Błonnik pokarmowy	33,314	Błonnik pokarmowy	38,274	Błonnik pokarmowy	13,264	
mg		Sód	181,48	Sód	1346,9	Sód	1706,2	Sód	1764,8	Sód	457,74	

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skoruplaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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											
sobota 18 października 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_sesamu/	100g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Krem z białych warzyw 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 krucha 60g *soja/	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
		Margaryna 10g	10g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	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						
	II			Kefir szt. *mleko/	200g	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 szpinakowa z ziemniakami (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami (g) b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami (g) b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem szpinakowy z ziemniakami 500ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	500g
		Warzywa duszone z ciecierzycą w sosie śmietankowym *mleko/	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką (d) *mleko/	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką (g) b/s *mleko/	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką (g) b/s *mleko/	250g		
		Ryż al dente (g) 180g	180g	Ryż al dente (g) 180g	180g	Ryż al dente (g) 150g	150g	Ryż al dente (g) 150g	150g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g						
Podwieczorek					Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g			
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem koperkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
		Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Papryka 50g	50g	Dżem 1 szt.	25g		
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Dżem 1 szt.	25g	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	Kanapka razowa z szynką kruchą 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Serek wiejski szt.	200g
kcal		Energia	2188,6	Energia	2413,4	Energia	2068,9	Energia	2256,4	Energia	2105,6
g		Białko	45,657	Białko	104,73	Białko	135,47	Białko	140,59	Białko	101,64
g		Tłuszcz	87,342	Tłuszcz	76,524	Tłuszcz	54,509	Tłuszcz	62,104	Tłuszcz	83,951
g		Kwasy Nasycone	20,538	Kwasy Nasycone	25,708	Kwasy Nasycone	21,018	Kwasy Nasycone	24,788	Kwasy Nasycone	27,665
g		Węglowodany ogółem	271,59	Węglowodany ogółem	302,15	Węglowodany ogółem	257,69	Węglowodany ogółem	270,12	Węglowodany ogółem	240,18
g		W tym cukry	47,26	W tym cukry	50,994	W tym cukry	24,543	W tym cukry	14,774	W tym cukry	51,271
g		Błonnik pokarmowy	30,796	Błonnik pokarmowy	29,375	Błonnik pokarmowy	28,905	Błonnik pokarmowy	44,365	Błonnik pokarmowy	17,005
mg		Sód	176,84	Sód	1192	Sód	1600	Sód	1939	Sód	529,16

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skoruplaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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											
niedziela 19 października 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_sesamu/	100g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem buraczkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Serek wiejski 1 szt.	200g
		Pomidor 50g	50g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
		Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
	II			Serek wiejski 1 szt.	200g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g		
OBIAD		Zupa jarzynowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa jarzynowa (g) b/s 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) b/s 350ml	350g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Pieczeń rzymska (p) 100g *jaja/	100g	Pieczeń rzymska (g) b/s 100g *jaja/	100g	Pieczeń rzymska (g) b/s 100g *jaja/	100g		
		Sos pomidorowy BM 80g *gluten/*seler/	80g	Sos pieczeniowy (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos koperkowy (g) b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos koperkowy (g) b/s 80g *gluten/*seler/	80g		
		Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	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		
Podwieczorek					Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g			
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Parówki wegetariańskie (g) 2 szt. *gluten/	100g	Parówki cielęce (g) 2 szt. *gorczyca/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
		Ketchup 1 szt.	1g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g		
		Salata 30g	30g	Ketchup 1 szt.	1g	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 owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g		
kcal	Energia	2058	Energia	2463,6	Energia	2032,7	Energia	2149,5	Energia	2112,9	
g	Białko	63,914	Białko	139,05	Białko	120,83	Białko	139,97	Białko	95,844	
g	Tłuszcz	97,806	Tłuszcz	106,18	Tłuszcz	53,04	Tłuszcz	61,725	Tłuszcz	91,722	
g	Kwasy Nasycone	33,098	Kwasy Nasycone	27,515	Kwasy Nasycone	19,354	Kwasy Nasycone	23,784	Kwasy Nasycone	16,117	
g	Węglowodany ogółem	217,57	Węglowodany ogółem	237,38	Węglowodany ogółem	265,55	Węglowodany ogółem	245,33	Węglowodany ogółem	236,47	
g	W tym cukry	29,264	W tym cukry	25,626	W tym cukry	29,716	W tym cukry	27,971	W tym cukry	39,95	
g	Blonnik pokarmowy	43,686	Blonnik pokarmowy	27,326	Blonnik pokarmowy	31,638	Blonnik pokarmowy	43,378	Blonnik pokarmowy	23,458	
mg	Sód	361,58	Sód	2181	Sód	1818,6	Sód	1896,2	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. 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