

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 zastrzeżono możliwość wywołania zapalanych w jadłospisie alergicznych i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u właściciela lub kierownika Działu Żywności.
Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		wtorek 21 października 2025									
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
I	SNIAĐANIE	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Zupa krem z selera 500ml *gluten/*mleko/*seler/	350g
		Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z indyka 30g	30g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Skyr szt. *mleko/	140g
		Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g		
		Pomidor 100g	100g	Jajko gotowane 1 szt. z jogurtem *jaja/*mleko/	70g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
II				Skyr szt. *mleko/	140g	Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g		
	OBIAĐ	Zupa dyniowa b/m 350ml	350g	Zupa dyniowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa b/s 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa b/s 350ml *mleko/	350g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
		Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie b/s 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie b/s 100g *gluten/	100g		
		Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos własny b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny b/s 80g *gluten/*seler/	80g		
		Tarte buraczki 150g	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g		
		Kompot 250ml	250g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g		
				Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek						Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g		
I	KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 60g *mleko/	60g	Szynka z kurczaka gotowanego 60g *mleko/	60g		
		Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
		Salata 30g	30g	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	Herbata owocowa	250g	Mandarynka 2szt.	130g	Mandarynka 2szt.	130g		
		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g						
II		Kisiel 250ml	250g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kefir szt. *mleko/	200g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
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											
kcal		Energia	2108,4	Energia	2415,1	Energia	2087,3	Energia	2205,2	Energia	2033,3
g		Białko	61,922	Białko	136,58	Białko	116,85	Białko	125,53	Białko	114,28
g		Tłuszcz	102,45	Tłuszcz	98,015	Tłuszcz	58,557	Tłuszcz	74,412	Tłuszcz	75,399
g		Kwasy Nasycone	39,678	Kwasy Nasycone	26,368	Kwasy Nasycone	19,89	Kwasy Nasycone	23,21	Kwasy Nasycone	20,985
g		Węglowodany ogółem	230,2	Węglowodany ogółem	280,96	Węglowodany ogółem	273,05	Węglowodany ogółem	245,82	Węglowodany ogółem	267,88
g		W tym cukry	60,196	W tym cukry	39,676	W tym cukry	49,382	W tym cukry	36,832	W tym cukry	72,899
g		Błonnik pokarmowy	27,659	Błonnik pokarmowy	30,994	Błonnik pokarmowy	35,659	Błonnik pokarmowy	43,164	Błonnik pokarmowy	24,152
mg		Sód	453,91	Sód	1467,2	Sód	1658,5	Sód	1563,4	Sód	585,7

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie																																																																																																									
		DZIAŁ ŻYWIENIA																																																																																																									
		środa 22 października 2025																																																																																																									
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata																																																																																																	
I	SNIAĐANIE	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Zupa krem buraczkowy 500ml *mleko/*seler/	500g																																																																																																
		Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Kefir szt. *mleko/	200g																																																																																																
		Filet wędzony z indyka 60g	60g	Filet wędzony z indyka 60g	60g	Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z oliwą	60g																																																																																																		
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g																																																																																																		
		Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																																		
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g																																																																																																		
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g																																																																																																						
II				Skyr smakowy szt. *mleko/	140g																																																																																																						
OBIAĐ		Rosół z zacierką (w) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką b/s 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką b/s 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Zupa krem z zacierką 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g																																																																																																
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej *jaja/	250g																																																																																																		
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Sos pomidorowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos własny b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny b/s 80g *gluten/*seler/	80g																																																																																																		
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g																																																																																																		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g																																																																																																		
Podwieszanek																																																																																																											
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem z zacierką 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g																																																																																																
		Wędlina wegańska 90g	90g	Pasta z jaj *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z białek jaj z jogurtem b/s *jaja/*mleko/	100g	Pasta z białek jaj z jogurtem b/s *jaja/*mleko/	100g																																																																																																		
		Pomidor 100g	100g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g																																																																																																		
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																																		
		Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g																																																																																																		
				Herbata rumiankowa	250g																																																																																																						
II		Kisiel 250ml	250g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g																																																																																																
<table><tr><td>kcal</td><td></td><td>Energia</td><td>2068,2</td><td>Energia</td><td>2481,5</td><td>Energia</td><td>2021,9</td><td>Energia</td><td>1906,4</td><td>Energia</td><td>1995,6</td></tr><tr><td>g</td><td></td><td>Białko</td><td>50,762</td><td>Białko</td><td>156,36</td><td>Białko</td><td>129,33</td><td>Białko</td><td>123,86</td><td>Białko</td><td>94</td></tr><tr><td>g</td><td></td><td>Tłuszcz</td><td>110,13</td><td>Tłuszcz</td><td>81,964</td><td>Tłuszcz</td><td>65,225</td><td>Tłuszcz</td><td>64,915</td><td>Tłuszcz</td><td>74,354</td></tr><tr><td>g</td><td></td><td>Kwasy Nasycone</td><td>24,715</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>30,511</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>23,749</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>23,599</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>18,167</td></tr><tr><td>g</td><td></td><td>Węglowodany ogółem</td><td>213,78</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>284,8</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>236,55</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>206,93</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>243,7</td></tr><tr><td>g</td><td></td><td>W tym cukry</td><td>32,595</td><td>W tym cukry</td><td>13,899</td><td>W tym cukry</td><td>12,351</td><td>W tym cukry</td><td>12,921</td><td>W tym cukry</td><td>52,122</td></tr><tr><td>g</td><td></td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>28,422</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>27,424</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>19,981</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>26,081</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>16,758</td></tr><tr><td>mg</td><td></td><td>Sód</td><td>1161</td><td>Sód</td><td>2881,8</td><td>Sód</td><td>1959,6</td><td>Sód</td><td>1781,7</td><td>Sód</td><td>389,29</td></tr></table>												kcal		Energia	2068,2	Energia	2481,5	Energia	2021,9	Energia	1906,4	Energia	1995,6	g		Białko	50,762	Białko	156,36	Białko	129,33	Białko	123,86	Białko	94	g		Tłuszcz	110,13	Tłuszcz	81,964	Tłuszcz	65,225	Tłuszcz	64,915	Tłuszcz	74,354	g		Kwasy Nasycone	24,715	Kwasy Nasycone	30,511	Kwasy Nasycone	23,749	Kwasy Nasycone	23,599	Kwasy Nasycone	18,167	g		Węglowodany ogółem	213,78	Węglowodany ogółem	284,8	Węglowodany ogółem	236,55	Węglowodany ogółem	206,93	Węglowodany ogółem	243,7	g		W tym cukry	32,595	W tym cukry	13,899	W tym cukry	12,351	W tym cukry	12,921	W tym cukry	52,122	g		Blonnik pokarmowy	28,422	Blonnik pokarmowy	27,424	Blonnik pokarmowy	19,981	Blonnik pokarmowy	26,081	Blonnik pokarmowy	16,758	mg		Sód	1161	Sód	2881,8	Sód	1959,6	Sód	1781,7	Sód	389,29
kcal		Energia	2068,2	Energia	2481,5	Energia	2021,9	Energia	1906,4	Energia	1995,6																																																																																																
g		Białko	50,762	Białko	156,36	Białko	129,33	Białko	123,86	Białko	94																																																																																																
g		Tłuszcz	110,13	Tłuszcz	81,964	Tłuszcz	65,225	Tłuszcz	64,915	Tłuszcz	74,354																																																																																																
g		Kwasy Nasycone	24,715	Kwasy Nasycone	30,511	Kwasy Nasycone	23,749	Kwasy Nasycone	23,599	Kwasy Nasycone	18,167																																																																																																
g		Węglowodany ogółem	213,78	Węglowodany ogółem	284,8	Węglowodany ogółem	236,55	Węglowodany ogółem	206,93	Węglowodany ogółem	243,7																																																																																																
g		W tym cukry	32,595	W tym cukry	13,899	W tym cukry	12,351	W tym cukry	12,921	W tym cukry	52,122																																																																																																
g		Blonnik pokarmowy	28,422	Blonnik pokarmowy	27,424	Blonnik pokarmowy	19,981	Blonnik pokarmowy	26,081	Blonnik pokarmowy	16,758																																																																																																
mg		Sód	1161	Sód	2881,8	Sód	1959,6	Sód	1781,7	Sód	389,29																																																																																																

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

czwartek 23 października 2025

kcal	Energia	2095,1	Energia	2029,1	Energia	2008,6	Energia	1765,6	Energia	2032,4
g	Białko	51,54	Białko	95,571	Białko	108,05	Białko	101,69	Białko	106,47
g	Tłuszcz	89,924	Tłuszcz	83,952	Tłuszcz	57,374	Tłuszcz	56,792	Tłuszcz	92,738
g	Kwasy Nasycone	35,873	Kwasy Nasycone	22,866	Kwasy Nasycone	24,765	Kwasy Nasycone	24,828	Kwasy Nasycone	37,169
g	Węglowodany ogółem	264,81	Węglowodany ogółem	221,08	Węglowodany ogółem	264,92	Węglowodany ogółem	205,7	Węglowodany ogółem	194,92
g	W tym cukry	68,271	W tym cukry	16,136	W tym cukry	30,927	W tym cukry	26,012	W tym cukry	64,995
g	Błonnik pokarmowy	31,983	Błonnik pokarmowy	32,296	Błonnik pokarmowy	27,484	Błonnik pokarmowy	35,692	Błonnik pokarmowy	14,25
mg	Sód	372,4	Sód	1461,4	Sód	1522,9	Sód	1337,8	Sód	431,49

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
		DZIAŁ ŻYWIENIA											
		piątek 24 października 2025											
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata			
I	SNIAĐANIE		Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g	
			Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Serek wiejski 1 szt.	200g	
			Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g			
			Pomidor 100g	100g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
			Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			
			Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g							
					Herbata z cytryną	250g							
II						Kanapka pszenna z miodem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g				
OBIAĐ			Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem buraczkowy 500ml *mleko/*seler/	500g	
			Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g z warzywami b/s 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g z warzywami b/s 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g			
			Ryż (dr)180g	180g	Ryż (dr)180g	180g	Ryż (dr)180g	180g	Ryż (dr)180g	180g			
			Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
					Serek wiejski 1 szt.	200g							
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 ogórkowy 500ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	500g	
			Wędlina wegańska 90g	90g	Polędwica z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g			
			Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g			
			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		Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	
kcal	Energia	2216,8	Energia	2537,8	Energia	2490,1	Energia	2442,1	Energia	2238			
g	Białko	48,734	Białko	138,61	Białko	112,62	Białko	116,68	Białko	105,33			
g	Tłuszcz	103,53	Tłuszcz	92,868	Tłuszcz	81,713	Tłuszcz	81,448	Tłuszcz	92,383			
g	Kwasy Nasycone	21,166	Kwasy Nasycone	15,633	Kwasy Nasycone	18,029	Kwasy Nasycone	20,519	Kwasy Nasycone	21,487			
g	Węglowodany ogółem	243,39	Węglowodany ogółem	264,63	Węglowodany ogółem	301,69	Węglowodany ogółem	275,37	Węglowodany ogółem	251,92			
g	W tym cukry	24	W tym cukry	35,448	W tym cukry	44,368	W tym cukry	26,328	W tym cukry	63,526			
g	Błonnik pokarmowy	28,02	Błonnik pokarmowy	25,891	Błonnik pokarmowy	31,816	Błonnik pokarmowy	43,671	Błonnik pokarmowy	17,966			
mg	Sód	217,63	Sód	1924,8	Sód	1613,4	Sód	1692,4	Sód	454,25			

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											
sobota 25 października 2025											
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwopryswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
SNIAĐANIE	I	Zupa warzywna z makaronem 300ml *gluten/+soja/*seler/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Zupa krem koperkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
		Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g	Twarożek z z ziołami *mleko/	100g	Skyr szt. *mleko/	140g
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Pomidor 50g	50g	Salata 30g	30g		
		Pomidor 50g	50g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g		
		Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g		
		Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g				
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
	II					Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g		
OBIAĐ		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa krem koperkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
		Warzywny kociółek duszony 250g *gluten/*soja/	250g	Kociółek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociółek b/s wieprzowy duszony z kolorowymi warzyw	250g	Kociółek b/s wieprzowy duszony z kolorowymi warzyw	250g		
		Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
		Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g		
				Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g						
Podwieczorek						Kalafior gotowany 150g *soja/	150g	Kalafior gotowany 150g *soja/	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 białych warzyw 500ml *mleko/*seler/	500g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Szynka wiejska 60g *soja/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
		Mix sałat z pomidorkami	50g	Mix sałat z pomidorkami	50g	Mix sałat z oliwą	50g	Mix sałat z oliwą	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	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g

kcal	Energia	2250,8	Energia	2207,6	Energia	2010,9	Energia	1950,7	Energia	2021,3
g	Białko	56,509	Białko	132,48	Białko	113,03	Białko	127,53	Białko	94,846
g	Tłuszcz	103,83	Tłuszcz	61,973	Tłuszcz	46,168	Tłuszcz	50,403	Tłuszcz	89,961
g	Kwasy Nasycone	35,961	Kwasy Nasycone	21,372	Kwasy Nasycone	15,187	Kwasy Nasycone	18,107	Kwasy Nasycone	37,8
g	Węglowodany ogółem	273,15	Węglowodany ogółem	285,75	Węglowodany ogółem	289,75	Węglowodany ogółem	239,78	Węglowodany ogółem	252,68
g	W tym cukry	35,111	W tym cukry	27,651	W tym cukry	32,646	W tym cukry	30,831	W tym cukry	53,456
g	Blonnik pokarmowy	37,465	Blonnik pokarmowy	28,512	Blonnik pokarmowy	32,397	Blonnik pokarmowy	40,017	Blonnik pokarmowy	16,57
mg	Sód	230,52	Sód	1224,3	Sód	1525,4	Sód	1464,1	Sód	389,91

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 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

niedziela 26 października 2025

kcal	Energia	2251	Energia	2407,8	Energia	2347,9	Energia	2336,6	Energia	2325,5
g	Białko	53,028	Białko	133,24	Białko	144,14	Białko	140,45	Białko	108,38
g	Tłuszcz	105,87	Tłuszcz	99,594	Tłuszcz	82,945	Tłuszcz	83,355	Tłuszcz	101,28
g	Kwasy Nasycone	33,661	Kwasy Nasycone	25,072	Kwasy Nasycone	25,554	Kwasy Nasycone	25,524	Kwasy Nasycone	12,848
g	Wegłowodany ogółem	237,39	Wegłowodany ogółem	243,76	Wegłowodany ogółem	255,12	Wegłowodany ogółem	244,24	Wegłowodany ogółem	251,3
g	W tym cukry	35,193	W tym cukry	19,816	W tym cukry	26,817	W tym cukry	28,347	W tym cukry	49,6
g	Błonnik pokarmowy	31,212	Błonnik pokarmowy	29,082	Błonnik pokarmowy	30,321	Błonnik pokarmowy	42,161	Błonnik pokarmowy	22,414
mg	Sód	178,94	Sód	1966,9	Sód	2345,3	Sód	2364	Sód	536,98

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.