

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
poniedziałek 24 listopada 2025

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
I SNIADANIE	Makaron b/g na mleku roślinnym 300ml	300g	Makaron na mleku (g) 300ml *gluten/+soja/*mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Krem z białych warzyw 500ml *mleko/*seler/	500g
	Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
	Wędlina wegańska 90g	90g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g		
	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	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			Kefir szt. *mleko/	200g	Kanapka pszenna z miodem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem (w) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa ryżowa b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa ryżowa b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem z pomidora/r 500ml *mleko/*seler/	500g
	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Stek pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	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		
Poboczne					Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 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	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
	Wędlina wegańska 90g	90g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
	Pomidor 50g	50g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g		
	Rukola 20g	20g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g		
	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g						
II	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka pszenna z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Mus owocowy 1szt.	100g

kcal	Energia	2051	Energia	2349,1	Energia	2196,9	Energia	2281,2	Energia	1943,8
g	Białko	43,703	Białko	118,75	Białko	119,39	Białko	137,17	Białko	76,38
g	Tłuszcz	98,104	Tłuszcz	96,477	Tłuszcz	83,317	Tłuszcz	89,152	Tłuszcz	79,482
g	Kwasy Nasycone	34,246	Kwasy Nasycone	33,143	Kwasy Nasycone	23,478	Kwasy Nasycone	26,488	Kwasy Nasycone	37,755
g	Węglowodany ogółem	241,15	Węglowodany ogółem	252,83	Węglowodany ogółem	240,6	Węglowodany ogółem	219,88	Węglowodany ogółem	234,9
g	W tym cukry	41,099	W tym cukry	21,499	W tym cukry	29,467	W tym cukry	21,372	W tym cukry	54,29
g	Błonnik pokarmowy	27,44	Błonnik pokarmowy	22,713	Błonnik pokarmowy	27,753	Błonnik pokarmowy	39,593	Błonnik pokarmowy	16,321
mg	Sód	145,42	Sód	1790,1	Sód	1671,5	Sód	1745,6	Sód	367,75

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

wtorek 25 listopada 2025

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata				
I	SNIADANIE	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_sesamu/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z indyka 30g	30g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g				
		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	Skyr szt. *mleko/	140g		
I	OBIAD	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_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		
		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

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

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 zastrzeżony możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na zyczenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

środa 26 listopada 2025

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
I SNIADANIE	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		
	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					Kefir szt. *mleko/	200g
II OBIAD	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		
Podwizczerek										
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 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

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	Błonnik pokarmowy	28,422	Błonnik pokarmowy	27,424	Błonnik pokarmowy	19,981	Błonnik pokarmowy	26,081	Błonnik 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. 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 jadłospisach 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 27 listopada 2025

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
I SNIADANIE	Kasza jaglana na mleku roślinnym 300ml	300g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
	Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sesamu/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g
	Wędlina wegańska 90g	90g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Ogórek 100g	100g		
	Dżem 2 szt.	50g	Pomidor 100g	100g	Dżem 2 szt.	50g	masło 10g *mleko/	10g		
	Pomidor 100g	100g	Kielki	5g	Ogórek 100g	100g	Kielki	5g		
	Kielki	5g	masło 10g *mleko/	10g	Kielki	5g	Herbata z cytryną	250g		
	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g				
	Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g				
II	Kisiel 250ml	250g	Gruszka 1szt.	120g	Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g		
OBIAD	Zupa kalafiorowa b/m 350ml *soja/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa b/s 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa b/s 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Krem z warzyw d/p 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
	Pierogi ze szpinakiem (g) 10 szt. *gluten/*mleko/	200g	Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	125g	Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	125g	Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	125g		
	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g		
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek				Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g			
Kolacja	Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sesamu/	50g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Krem z warzyw d/p 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
	Ketchup 1 szt.	1g	Pomidor 100g	100g	Ogórek kiszony 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g		
	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Ogórek kiszony 60g	60g		
	Margaryna 10g	10g	Ketchup 1 szt.	1g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g		
	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g						
	Banan 1szt.	120g								
III	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g

kcal	Energia	2160,2	Energia	2094,2	Energia	2073,7	Energia	1830,7	Energia	2032,4
g	Białko	50,68	Białko	94,711	Białko	107,19	Białko	100,83	Białko	106,47
g	Tłuszcz	86,524	Tłuszcz	80,552	Tłuszcz	53,974	Tłuszcz	53,392	Tłuszcz	92,738
g	Kwasy Nasycone	34,498	Kwasy Nasycone	21,491	Kwasy Nasycone	23,39	Kwasy Nasycone	23,453	Kwasy Nasycone	37,169
g	Węglowodany ogółem	287,16	Węglowodany ogółem	243,43	Węglowodany ogółem	287,27	Węglowodany ogółem	228,05	Węglowodany ogółem	194,92
g	W tym cukry	70,921	W tym cukry	18,786	W tym cukry	33,577	W tym cukry	28,662	W tym cukry	64,995
g	Błonnik pokarmowy	33,133	Błonnik pokarmowy	33,446	Błonnik pokarmowy	28,634	Błonnik pokarmowy	36,842	Błonnik pokarmowy	14,25
mg	Sód	370,01	Sód	1459	Sód	1520,5	Sód	1335,4	Sód	431,49

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek 28 listopada 2025

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
I	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		
OBIAŁ	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 buraczkowa 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		
Podwieczorek			Serek wiejski 1 szt.	200g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g		
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 ogórkowy 500ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	500g
	Wędlina wegańska 90g	90g	Poledwica 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		
III	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. tubin

(*) 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 29 listopada 2025

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata		
SNIADANIE		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 ziołami *mleko/	100g		
		Paszтет 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	Skyr szt. *mleko/	140g	
OBIAD		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 kociołek duszony 250g *gluten/*soja/	250g	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociołek b/s wieprzowy duszony z kolorowymi warzyw	250g	Kociołek 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		
Podwieczerek			Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kalafior gotowany 150g *soja/	150g	Kalafior gotowany 150g *soja/	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 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	Błonnik pokarmowy	37,465	Błonnik pokarmowy	28,512	Błonnik pokarmowy	32,397	Błonnik pokarmowy	40,017	Błonnik 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 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

