

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 wyłączenia produktów w jadłospisach 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 sporządził dietetyka – mgr Klaudia Sawko

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
		DZIAŁ ŻYWIENIA										
		wtorek 25 listopada 2025										
DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
SNIADANIE	I		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
			Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
			Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Pasta ze schabu białego 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
			Pomidor 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g
			masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
			Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
					Herbata z cytryną	250g						
	II				Mandarynka 2szt.	130g	Jabłko 1szt.	180g	Skyr szt. *mleko/	140g		
OBIAD												
		Zupa dyniowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa (g) 350ml *mleko/	350g	
		Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g	
		Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	
		Tarte buraczki 150g	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	
								Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
Podwieczerek												
KOLACJA	I		Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
			Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Pasta z szynki z kurczaka gotowanego 30g *jaja/*mleko/*gorczyca/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g
			Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g
			Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana 50g	50g
			masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
			Herbata owocowa	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
			Banan 1szt.	120g	Herbata owocowa	250g			Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g
II		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa z szynką wiejską 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z szynką wiejską 1 szt. *gluten/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	
kcal		Energia	2053,1	Energia	2053	Energia	2012,6	Energia	2197,5	Energia	2120,5	
g		Białko	104,07	Białko	116,12	Białko	120,82	Białko	125,37	Białko	110,89	
g		Tłuszcz	63,643	Tłuszcz	87,328	Tłuszcz	76,958	Tłuszcz	84,585	Tłuszcz	65,285	
g		Kwasy Nasycone	23,338	Kwasy Nasycone	13,879	Kwasy Nasycone	12,968	Kwasy Nasycone	23,231	Kwasy Nasycone	22,833	
g		Węglowodany ogółem	265,27	Węglowodany ogółem	228,56	Węglowodany ogółem	249,12	Węglowodany ogółem	269,66	Węglowodany ogółem	270,34	
g		W tym cukry	42,961	W tym cukry	25,726	W tym cukry	29,751	W tym cukry	53,831	W tym cukry	46,826	
g		Blonnik pokarmowy	29,805	Blonnik pokarmowy	37,215	Blonnik pokarmowy	27,055	Blonnik pokarmowy	33,52	Blonnik pokarmowy	31,429	
mg		Sód	1341,9	Sód	1365,2	Sód	1485,3	Sód	1347,9	Sód	1403,9	

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 Żywnienia.
Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
		DZIAŁ ŻYWIENIA										
		środa 26 listopada 2025										
DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
SNIADANIE	I		Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
			Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
			Filet wędzony z indyka 60g	60g	Filet wędzony z indyka 60g	60g	Filet wędzony z indyka 60g	60g	Pasta z fileta z indyka 60g *jaja/*gorczyca/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
			Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z oliwą	60g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
			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	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g		
	II				Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Kefir szt. *mleko/	200g		
OBIAD			Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g
			A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g
			Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Sos pomidorowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos pomidorowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos pomidorowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g
			Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
						Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
Podwieczorek												
KOLACJA	I		Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
			Pasta z jaj *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	Pasta z jaj *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g
			Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
			masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
			Herbata rumiankowa	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
					Herbata rumiankowa	250g						
	II		Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g
kcal		Energia	2070,3	Energia	2164,9	Energia	2153,7	Energia	2169,6	Energia	2205,6	
g		Białko	124,37	Białko	126,36	Białko	133,89	Białko	132,52	Białko	137,25	
g		Tłuszcz	70,806	Tłuszcz	77,584	Tłuszcz	68,619	Tłuszcz	73,319	Tłuszcz	73,449	
g		Kwasy Nasycone	25,162	Kwasy Nasycone	19,296	Kwasy Nasycone	14,492	Kwasy Nasycone	27,473	Kwasy Nasycone	30,708	
g		Węglowodany ogółem	241,39	Węglowodany ogółem	236,96	Węglowodany ogółem	256,47	Węglowodany ogółem	250,15	Węglowodany ogółem	252,02	
g		W tym cukry	11,33	W tym cukry	20,381	W tym cukry	20,934	W tym cukry	26,189	W tym cukry	21,589	
g		Błonnik pokarmowy	20,072	Błonnik pokarmowy	30,89	Błonnik pokarmowy	21,139	Błonnik pokarmowy	24,703	Błonnik pokarmowy	26,234	
mg		Sód	2349,7	Sód	2702,9	Sód	2600,4	Sód	2464,2	Sód	1649,4	

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											
czwartek 27 listopada 2025											
DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa	
I	SNIADANIE	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g
		Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Pomidor 50g	50g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Dżem 2 szt.	50g	Twaróg 100g *mleko/	100g
		Dżem 2 szt.	50g	Kiełki	5g	Pomidor 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Dżem 2 szt.	50g
		Pomidor 100g	100g	Margaryna 10g	10g	Kiełki	5g	masło 10g *mleko/	10g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Kiełki	5g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Kiełki	5g
		masło 10g *mleko/	10g			Herbata z cytryną	250g			masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g							Herbata z cytryną	250g
II				Gruszka 1szt.	120g	Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g		
I	OBIAD	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*sele/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*sele/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*sele/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*sele/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*sele/	350g
		Pierogi z mięsem 10 szt.	200g	Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	125g	Pierogi z mięsem 5 szt.	125g	Pierogi ze szpinakiem (g) 10 szt. *gluten/*mleko/	200g	Pierogi z mięsem 10 szt.	200g
		Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwiecznek					Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g					
I	KOLACJA	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Pasta z kurczaka 100g *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
		Pomidor 100g	100g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Ketchup 1 szt.	1g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Ogórek kiszony 60g	60g	Margaryna 10g	10g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g
		Herbata czarna b/c	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata czarna b/c	250g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g
		Banan 1szt.	120g	Herbata czarna b/c	250g						
II		Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka pszenna z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g
kcal	Energia	2318,5	Energia	2084,4	Energia	2455,8	Energia	2313,9	Energia	2146,9	
g	Białko	92,807	Białko	94,611	Białko	113,3	Białko	114,67	Białko	100,74	
g	Tłuszcz	67,604	Tłuszcz	80,342	Tłuszcz	81,739	Tłuszcz	75,567	Tłuszcz	53,254	
g	Kwasy Nasycone	26,923	Kwasy Nasycone	11,491	Kwasy Nasycone	15,943	Kwasy Nasycone	22,541	Kwasy Nasycone	20,201	
g	Węglowodany ogółem	335,37	Węglowodany ogółem	241,7	Węglowodany ogółem	313,78	Węglowodany ogółem	290,56	Węglowodany ogółem	311,51	
g	W tym cukry	48,991	W tym cukry	19,476	W tym cukry	29,041	W tym cukry	55,729	W tym cukry	59,537	
g	Błonnik pokarmowy	25,753	Błonnik pokarmowy	32,836	Błonnik pokarmowy	28,478	Błonnik pokarmowy	30,803	Błonnik pokarmowy	32,139	
mg	Sód	1204,1	Sód	1545	Sód	2010,8	Sód	1250,7	Sód	1294,3	

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. sele; 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 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 łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa	
SNIADANIE	I	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g
		Szynka z piersi indyka 30g	30g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pasta z piersi indyka 30g *jaja/*gorczycal/	30g	Szynka z piersi indyka 30g	30g
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Ogórek 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
				Herbata z cytryną	250g						
	II			Serek wiejski 1 szt.	200g	Kanapka razowa z połówką miodową 1 szt. *gluten/*sojal/*seler/	80g				
OBIAD		Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g
		Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g
		Ryż (dr)180g	180g	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	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek											
KOLACJA	I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Połównica z kurczaka 60g *sojal/*seler/	60g	Połównica z kurczaka 60g *sojal/*seler/	60g	Połównica z kurczaka 60g *sojal/*seler/	60g	Pasta z połównicy z kurczaka 60g *sojal/*seler/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata rumiankowa	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
				Herbata rumiankowa	250g						
	II	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g
kcal	Energia	2282,2	Energia	2489,7	Energia	2365,2	Energia	2305,7	Energia	2390,8	
g	Białko	105,61	Białko	121,25	Białko	97,695	Białko	104,85	Białko	119,46	
g	Tłuszcz	80,888	Tłuszcz	89,078	Tłuszcz	82,738	Tłuszcz	83,143	Tłuszcz	85,998	
g	Kwasy Nasycone	15,413	Kwasy Nasycone	8,0692	Kwasy Nasycone	11,103	Kwasy Nasycone	15,333	Kwasy Nasycone	18,898	
g	Węglowodany ogółem	260,67	Węglowodany ogółem	269,2	Węglowodany ogółem	283,94	Węglowodany ogółem	259,85	Węglowodany ogółem	258,97	
g	W tym cukry	31,493	W tym cukry	18,098	W tym cukry	13,228	W tym cukry	36,933	W tym cukry	37,933	
g	Błonnik pokarmowy	25,891	Błonnik pokarmowy	39,356	Błonnik pokarmowy	29,271	Błonnik pokarmowy	29,044	Błonnik pokarmowy	28,531	
mg	Sód	2012,2	Sód	2432	Sód	2252,8	Sód	2029,2	Sód	1619,3	

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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 życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywnienia.
Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
sobota 29 listopada 2025											
DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa	
SNIADANIE	I	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g				
	II					Jabłko pieczone 1szt.	180g	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 koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g
		Kociółek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociółek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociółek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociółek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociółek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g
		Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza gryczana 150g	150g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
		Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g			Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g
KOLACJA	I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Szynka wiejska 60g *soja/	60g	Szynka wiejska 60g *soja/	60g	Szynka wiejska 60g *soja/	60g	Pasta z szynki wiejskiej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
		Mix sałat z pomidorkami	50g	Mix sałat z pomidorkami	50g	Mix sałat z pomidorkami	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
	II	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z pastą jajeczną 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka pszenna z serkiem śmietankowym 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g
		kcal	Energia 2019,62	Energia 1924,72	Energia 2201,22	Energia 2098,67	Energia 2182,6				
		g	Białko 104,527	Białko 121,687	Białko 112,032	Białko 124,297	Białko 115,12				
		g	Tłuszcz 57,673	Tłuszcz 75,908	Tłuszcz 74,558	Tłuszcz 81,828	Tłuszcz 66,178				
		g	Kwasy Nasycone 21,0817	Kwasy Nasycone 8,9767	Kwasy Nasycone 10,8617	Kwasy Nasycone 20,8907	Kwasy Nasycone 22,096				
		g	Węglowodany ogółem 276,451	Węglowodany ogółem 223,096	Węglowodany ogółem 275,946	Węglowodany ogółem 257,136	Węglowodany ogółem 283,63				
		g	W tym cukry 26,1506	W tym cukry 19,0656	W tym cukry 14,5906	W tym cukry 45,9056	W tym cukry 44,391				
		g	Błonnik pokarmowy 28,5125	Błonnik pokarmowy 34,7675	Błonnik pokarmowy 28,2325	Błonnik pokarmowy 27,1725	Błonnik pokarmowy 30,822				
		mg	Sód 1074,76	Sód 1384,91	Sód 1372,16	Sód 1060,66	Sód 1166,4				

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

niedziela 30 listopada 2025

kcal	Energia	2213,8	Energia	2397,9	Energia	2324,4	Energia	2466,1	Energia	2202,8
g	Białko	111,24	Białko	127,73	Białko	119,93	Białko	143,4	Białko	125,8
g	Tłuszcz	89,594	Tłuszcz	105,49	Tłuszcz	81,539	Tłuszcz	100,52	Tłuszcz	83,364
g	Kwasy Nasycone	25,072	Kwasy Nasycone	18,534	Kwasy Nasycone	18,08	Kwasy Nasycone	23,275	Kwasy Nasycone	24,145
g	Węglowodany ogółem	239,76	Węglowodany ogółem	225,32	Węglowodany ogółem	273,86	Węglowodany ogółem	243,74	Węglowodany ogółem	232,07
g	W tym cukry	15,816	W tym cukry	21,601	W tym cukry	22,956	W tym cukry	26,841	W tym cukry	24,832
g	Błonnik pokarmowy	29,082	Błonnik pokarmowy	38,913	Błonnik pokarmowy	33,025	Błonnik pokarmowy	30,407	Błonnik pokarmowy	31,957
mg	Sód	1826,9	Sód	2429,1	Sód	2175,4	Sód	1856	Sód	1859

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Śawko