

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
poniedziałek 10 listopada 2025											
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
I	SNIAĐANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sozamu/	100g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzechy/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
		Miód 1 szt.	25g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g		
		Pomidor 100g	100g	Miód 1 szt.	25g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g		
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
		Kisiel 250ml	250g	Herbata z cytryną	250g						
II				Skyr szt. *mleko/	140g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Skyr 1 szt. *mleko/	140g
I	OBIAD	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) b/s 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) b/s 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa 500ml *soja/*mleko/*seler/	500g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona b/s 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona b/s 100g *gluten/	100g		
		Ryż al dente 150g	150g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny b/s 80g	80g	Sos własny b/s 80g	80g		
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g		
		Kompot	250g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g		
				Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek					Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Kisiel 250ml	250g	
I	Kolacja	Makaron pełnoziarnisty z wegańskim musem truskawkowym *gluten/*soja/	300g	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/*soja/*mleko/	350g	Makaron pszenny z twarogiem d 350g *gluten/*soja/*mleko/	300g	Makaron pełnoziarnisty z twarogiem d 350g *gluten/*soja/*mleko/	300g	Zupa kalafiorowa 500ml *soja/*mleko/*seler/	500g
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g		
II		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g
kcal	Energia	1821,3	Energia	2162,8	Energia	2079,3	Energia	2215,9	Energia	2045	
g	Białko	53,917	Białko	145,37	Białko	126,27	Białko	148,28	Białko	88	
g	Tłuszcz	56,932	Tłuszcz	65,096	Tłuszcz	48,147	Tłuszcz	56,762	Tłuszcz	85,606	
g	Kwasy Nasycone	18,773	Kwasy Nasycone	13,275	Kwasy Nasycone	11,204	Kwasy Nasycone	15,664	Kwasy Nasycone	31,033	
g	Węglowodany ogółem	262,6	Węglowodany ogółem	278,99	Węglowodany ogółem	275,47	Węglowodany ogółem	262,56	Węglowodany ogółem	274,4	
g	W tym cukry	61,645	W tym cukry	58,731	W tym cukry	54,655	W tym cukry	52,401	W tym cukry	83,748	
g	Blonnik pokarmowy	32,699	Blonnik pokarmowy	34,678	Blonnik pokarmowy	33,104	Blonnik pokarmowy	40,654	Blonnik pokarmowy	32,943	
mg	Sód	172	Sód	1209,5	Sód	1101,8	Sód	1199,9	Sód	423,76	

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. 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 Żywnia.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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 wyłączenia zapalanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz przewidywane spożycie dostępny na życzenie u dietetyków lub kierownika Działu Żywności.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka: mgr. K. Budka-Sawko

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		czwartek 13 listopada 2025									
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
I	SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Ryż na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
		Ketchup 1 szt.	1g	Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g		
		Pomidor 100g	100g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g	Ketchup 1 szt.	1g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g	Pomidor 100g	100g						
				masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
II		Kisiel 250ml	250g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
OBIAD		Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy(d) b/s 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy(d) b/s 150g *gluten/*seler/	150g		
		Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g		
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g		
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek					Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Kisiel 250ml	250g	
I	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Zupa krem ogórkowy 500ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	500g
		Salatka z kapustą pekińską, fasolką edamame i pomidorem/wege *jaja/*gorczyca/	250g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Salatka z kapustą pekińską, kurczakiem i ogórkiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Salatka z kapustą pekińską, kurczakiem i ogórkiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g		
		Margaryna 10g	10g	Salatka z kapustą pekińską, kurczakiem i pomidorem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata malinowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g		
				Herbata malinowa	250g						
II		Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g
kcal	Energia	2123,8	Energia	2282,3	Energia	2221	Energia	2371,2	Energia	2058,6	
g	Białko	56,171	Białko	141,05	Białko	146,06	Białko	167,63	Białko	110,85	
g	Tłuszcz	88,714	Tłuszcz	81,727	Tłuszcz	66,816	Tłuszcz	75,709	Tłuszcz	72,207	
g	Kwasy Nasycone	14,559	Kwasy Nasycone	24,139	Kwasy Nasycone	23,157	Kwasy Nasycone	27,655	Kwasy Nasycone	22,185	
g	Węglowodany ogółem	265,17	Węglowodany ogółem	249,53	Węglowodany ogółem	263,16	Węglowodany ogółem	252,05	Węglowodany ogółem	250,84	
g	W tym cukry	37,428	W tym cukry	15,931	W tym cukry	21,646	W tym cukry	21,041	W tym cukry	53,593	
g	Blonnik pokarmowy	37,704	Blonnik pokarmowy	23,468	Blonnik pokarmowy	34,101	Blonnik pokarmowy	45,664	Blonnik pokarmowy	21,517	
mg	Sód	403,27	Sód	1182,8	Sód	1623,7	Sód	1781,4	Sód	422,83	

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 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 wymliany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywnia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie																																																																																																			
DZIAŁ ŻYWIENIA																																																																																																			
piątek 14 listopada 2025																																																																																																			
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata																																																																																									
SNIAĐANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sozamul/	100g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g																																																																																								
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g																																																																																										
		Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Rukola 30g	30g	Rukola 30g	30g																																																																																										
		Rukola 20g	20g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																										
		Herbata z cytryną	250g	Rukola 20g	20g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g																																																																																										
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																														
				Herbata z cytryną	250g																																																																																														
	II	Jabłko pieczone 1szt.	180g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Kanapka pszenna z twarogiem DZ 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z twarogiem DZ 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g																																																																																								
OBIAĐ		Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa (g) b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa (g) b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem brokułowa 500ml *mleko/*seler/	500g																																																																																								
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona b/s 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona b/s 100g *gluten/*ryby/	100g																																																																																										
		Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 150g	150g	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	Ryż al dente 150g	150g																																																																																										
		Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	Ryż al dente 150g	150g	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g																																																																																										
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g																																																																																										
Podwieczerek					Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g																																																																																											
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sozamul/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g																																																																																								
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Twaróg 50g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g																																																																																										
		Dżem 2 szt.	50g	Salata 30g	30g	Dżem 2 szt.	50g	Papryka 50g	50g																																																																																										
		Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																										
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g																																																																																										
		Margaryna 10g	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g																																																																																												
		Herbata owocowa	250g																																																																																																
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g																																																																																								
<table><tr><td>kcal</td><td>Energia</td><td>2155,6</td><td>Energia</td><td>2126,5</td><td>Energia</td><td>2391,7</td><td>Energia</td><td>2286,8</td><td>Energia</td><td>2140,6</td></tr><tr><td>g</td><td>Białko</td><td>50,127</td><td>Białko</td><td>121,05</td><td>Białko</td><td>139,56</td><td>Białko</td><td>140,66</td><td>Białko</td><td>110,12</td></tr><tr><td>g</td><td>Tłuszcz</td><td>97,517</td><td>Tłuszcz</td><td>80,752</td><td>Tłuszcz</td><td>76,297</td><td>Tłuszcz</td><td>79,04</td><td>Tłuszcz</td><td>85,94</td></tr><tr><td>g</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>35,633</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>18,886</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>20,383</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>20,581</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>22,107</td></tr><tr><td>g</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>263,34</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>230,46</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>287,93</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>246,74</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>241,71</td></tr><tr><td>g</td><td>W tym cukry</td><td>42,01</td><td>W tym cukry</td><td>23,266</td><td>W tym cukry</td><td>30,94</td><td>W tym cukry</td><td>15,051</td><td>W tym cukry</td><td>49,767</td></tr><tr><td>g</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>32,209</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>21,309</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>22,889</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>33,942</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>28,537</td></tr><tr><td>mg</td><td>Sód</td><td>197,08</td><td>Sód</td><td>1350,7</td><td>Sód</td><td>1899,9</td><td>Sód</td><td>2008,1</td><td>Sód</td><td>389,83</td></tr></table>												kcal	Energia	2155,6	Energia	2126,5	Energia	2391,7	Energia	2286,8	Energia	2140,6	g	Białko	50,127	Białko	121,05	Białko	139,56	Białko	140,66	Białko	110,12	g	Tłuszcz	97,517	Tłuszcz	80,752	Tłuszcz	76,297	Tłuszcz	79,04	Tłuszcz	85,94	g	Kwasy Nasycone	35,633	Kwasy Nasycone	18,886	Kwasy Nasycone	20,383	Kwasy Nasycone	20,581	Kwasy Nasycone	22,107	g	Węglowodany ogółem	263,34	Węglowodany ogółem	230,46	Węglowodany ogółem	287,93	Węglowodany ogółem	246,74	Węglowodany ogółem	241,71	g	W tym cukry	42,01	W tym cukry	23,266	W tym cukry	30,94	W tym cukry	15,051	W tym cukry	49,767	g	Błonnik pokarmowy	32,209	Błonnik pokarmowy	21,309	Błonnik pokarmowy	22,889	Błonnik pokarmowy	33,942	Błonnik pokarmowy	28,537	mg	Sód	197,08	Sód	1350,7	Sód	1899,9	Sód	2008,1	Sód	389,83
kcal	Energia	2155,6	Energia	2126,5	Energia	2391,7	Energia	2286,8	Energia	2140,6																																																																																									
g	Białko	50,127	Białko	121,05	Białko	139,56	Białko	140,66	Białko	110,12																																																																																									
g	Tłuszcz	97,517	Tłuszcz	80,752	Tłuszcz	76,297	Tłuszcz	79,04	Tłuszcz	85,94																																																																																									
g	Kwasy Nasycone	35,633	Kwasy Nasycone	18,886	Kwasy Nasycone	20,383	Kwasy Nasycone	20,581	Kwasy Nasycone	22,107																																																																																									
g	Węglowodany ogółem	263,34	Węglowodany ogółem	230,46	Węglowodany ogółem	287,93	Węglowodany ogółem	246,74	Węglowodany ogółem	241,71																																																																																									
g	W tym cukry	42,01	W tym cukry	23,266	W tym cukry	30,94	W tym cukry	15,051	W tym cukry	49,767																																																																																									
g	Błonnik pokarmowy	32,209	Błonnik pokarmowy	21,309	Błonnik pokarmowy	22,889	Błonnik pokarmowy	33,942	Błonnik pokarmowy	28,537																																																																																									
mg	Sód	197,08	Sód	1350,7	Sód	1899,9	Sód	2008,1	Sód	389,83																																																																																									

kcal	Energia	2155,6	Energia	2126,5	Energia	2391,7	Energia	2286,8	Energia	2140,6
g	Białko	50,127	Białko	121,05	Białko	139,56	Białko	140,66	Białko	110,12
g	Tłuszcz	97,517	Tłuszcz	80,752	Tłuszcz	76,297	Tłuszcz	79,04	Tłuszcz	85,94
g	Kwasy Nasycone	35,633	Kwasy Nasycone	18,886	Kwasy Nasycone	20,383	Kwasy Nasycone	20,581	Kwasy Nasycone	22,107
g	Węglowodany ogółem	263,34	Węglowodany ogółem	230,46	Węglowodany ogółem	287,93	Węglowodany ogółem	246,74	Węglowodany ogółem	241,71
g	W tym cukry	42,01	W tym cukry	23,266	W tym cukry	30,94	W tym cukry	15,051	W tym cukry	49,767
g	Blonnik pokarmowy	32,209	Blonnik pokarmowy	21,309	Blonnik pokarmowy	22,889	Blonnik pokarmowy	33,942	Blonnik pokarmowy	28,537
mg	Sód	197,08	Sód	1350,7	Sód	1899,9	Sód	2008,1	Sód	389,83

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 15 listopada 2025										
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata		
I	SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenney 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g	
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenney 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Herbata z cytryną	250g	
		Pomidor 100g	100g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g			
		Margaryna 10g	10g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	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 bezglutenowa z dżemem 1 szt. *soja/+ziarna_sezamu/	80g			Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/	150g	
OBIAD		Łazanki b/g z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *mleko/*seler/	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	
		Zupa z fasolką szparagową (g) b/m 350ml *seler/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/+soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) b/s 250g *gluten/+soja/	250g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) b/s 250g *gluten/+soja/	250g	Kompot	250g	
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g			
				Banan 1szt.	120g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g			
Podwieczorek					Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g				
II	KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenney 100g *gluten/	100g	Chleb pszenney 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g	
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z z ziołami *mleko/	100g	Twarożek z z ziołami *mleko/	100g	Herbata rumiankowa	250g	
		Pomidor 50g	50g	Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g			
		Rukola 20g	20g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
		Margaryna 10g	10g	Rukola 20g	20g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g			
		Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g							
				Herbata rumiankowa	250g							
	II		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Sok wielowarzywny 300ml	300g
kcal	Energia	2157,4	Energia	2410,1	Energia	2117,9	Energia	2144,3	Energia	2056,8		
g	Białko	66,542	Białko	124,79	Białko	114,65	Białko	117,54	Białko	103,01		
g	Tłuszcz	86,326	Tłuszcz	78,165	Tłuszcz	58,811	Tłuszcz	64,221	Tłuszcz	69,126		
g	Kwasy Nasycone	38,333	Kwasy Nasycone	23,688	Kwasy Nasycone	20,213	Kwasy Nasycone	21,683	Kwasy Nasycone	16,966		
g	Węglowodany ogółem	270,13	Węglowodany ogółem	272,19	Węglowodany ogółem	282,97	Węglowodany ogółem	263,63	Węglowodany ogółem	266,61		
g	W tym cukry	28,327	W tym cukry	31,877	W tym cukry	33,514	W tym cukry	32,169	W tym cukry	62,042		
g	Błonnik pokarmowy	26,993	Błonnik pokarmowy	32,113	Błonnik pokarmowy	31,867	Błonnik pokarmowy	43,607	Błonnik pokarmowy	29,953		
mg	Sód	217,54	Sód	1134,1	Sód	1588,6	Sód	1683,6	Sód	341,6		

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 Żywnia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
niedziela 16 listopada 2025												
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwopryswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata		
I	SNIAĐANIE		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sozamul/	100g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
			Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
			Pomidor bez skóry 100g	100g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g		
			Margaryna 10g	10g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
			Herbata z cytryną	250g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Herbata z cytryną	250g	Herbata czarna b/c	250g		
			Jabłko 1szt.	180g	masło 10g *mleko/	10g						
					Herbata z cytryną	250g						
II					Serek wiejski 1 szt.	200g	Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g
I	OBIAĐ		Rosół z makaronem (g) (nb) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) b/s 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) b/s 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Zupa krem neapolitański 500ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	500g
			Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach b/s 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach b/s 2 szt.	150g		
			Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	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		
Podwieczerek							Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g		
I	KOLACJA		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sozamul/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Zupa krem neopolitański 500ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	500g
			Wędlina wegetariańska 30g	30g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
			Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Parówki cielęce (g) 2 szt. *gorczyca/	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
			Pomidor 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
			Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g		
			Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g						
			Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g						
					Herbata owocowa	250g						
=			Mus owocowy 1szt.	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/	150g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/	150g
kcal	Energia	1940,7	Energia	2667,6	Energia	2146,4	Energia	2198,2	Energia	2114,6		
g	Białko	43,695	Białko	131,7	Białko	143,63	Białko	153,43	Białko	104,5		
g	Tłuszcz	98,918	Tłuszcz	136,33	Tłuszcz	72,155	Tłuszcz	75,263	Tłuszcz	116,72		
g	Kwasy Nasycone	55,031	Kwasy Nasycone	50,473	Kwasy Nasycone	23,563	Kwasy Nasycone	23,157	Kwasy Nasycone	32,92		
g	Węglowodany ogółem	213,33	Węglowodany ogółem	228,92	Węglowodany ogółem	229,98	Węglowodany ogółem	217,65	Węglowodany ogółem	166,07		
g	W tym cukry	35,29	W tym cukry	39,75	W tym cukry	35,398	W tym cukry	21,285	W tym cukry	40,968		
g	Błonnik pokarmowy	28,014	Błonnik pokarmowy	22,963	Błonnik pokarmowy	25,538	Błonnik pokarmowy	35,403	Błonnik pokarmowy	13,902		
mg	Sód	130,91	Sód	1681,9	Sód	1666,9	Sód	1920,1	Sód	556,39		

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