

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		poniedziałek 15 grudnia 2025									
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
SNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	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	Poledwica 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
OBIAD	I	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		
	Podwieczerek					Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Kisiel 250ml	250g
KOLACJA	I	Makaron pełnoziarnisty z wegańskim musem truskawkow *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	2044,9	
g	Białko	53,917	Białko	145,37	Białko	126,27	Białko	148,28	Białko	88,005	
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. 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 Żywnia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
DZIAŁ ŻYWIENIA										
wtorek 16 grudnia 2025										
DIETA	Dieta niskobiałkowa			Dieta bogatobiałkowa			Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana	
I SNIADANIE			Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g
			Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Jajecznicza z białek na parze *jaja/	100g
			Pomidor 50g	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Jajecznicza z białek na parze *jaja/	100g	Papryka 50g	50g
			Salata 30g	30g	Jajecznicza na parze *jaja/	100g	Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g
			Margaryna 10g	10g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
			Herbata z cytryną	250g	Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g		
					Salata 30g	30g				
					masło 10g *mleko/	10g				
					Herbata z cytryną	250g				
II			Jabłko pieczone 1szt.	180g	Skyr szt. *mleko/	140g	Kanapka pszenna z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g
									Budyń 250ml *gluten/*mleko/*seler/	250g
OBIAD			Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały b/s 350ml *mleko/*seler/	350g
			Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony b/s 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony b/s 100g *gluten/*soja/	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	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
			Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g
Podwieczerek							Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g
Kolacja			Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
			Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
			Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z oliwą	60g
			Oliwki zielone 5 szt.	20g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
			Margaryna 10g	10g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
			Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g				
			Mus owocowy 1szt.	100g	Herbata owocowa	250g				
II			Mus owocowy 1szt.	100g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g

kcal	Energia	2149,1	Energia	2417,1	Energia	2279,2	Energia	2290,4	Energia	2066,1
g	Białko	52,717	Białko	120,73	Białko	121,05	Białko	119,09	Białko	77,308
g	Tłuszcz	106,57	Tłuszcz	120,55	Tłuszcz	84,323	Tłuszcz	84,936	Tłuszcz	78,921
g	Kwasy Nasycone	48,532	Kwasy Nasycone	54,731	Kwasy Nasycone	39,506	Kwasy Nasycone	39,529	Kwasy Nasycone	36,267
g	Węglowodany ogółem	241,09	Węglowodany ogółem	250,37	Węglowodany ogółem	261,13	Węglowodany ogółem	256,13	Węglowodany ogółem	269,01
g	W tym cukry	48,663	W tym cukry	39,393	W tym cukry	22,888	W tym cukry	25,693	W tym cukry	55,416
g	Błonnik pokarmowy	33,738	Błonnik pokarmowy	26,067	Błonnik pokarmowy	25,993	Błonnik pokarmowy	38,851	Błonnik pokarmowy	21,379
mg	Sód	663,16	Sód	2144,7	Sód	1877,9	Sód	1961,8	Sód	382,8

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 Żywnienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		środa 17 grudnia 2025									
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
I	SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem koperkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
		Pomidor 100g	100g	Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	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				Serek wiejski 1 szt.	200g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g
	OBIAD	Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) b/s 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) b/s 350ml *mleko/	350g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Filet z kurczaka soute (d) b/s 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute (d) b/s 100g *gluten/	100g		
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g		
		Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g		
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek					Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Kisiel 250ml	250g	
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
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g		
		Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g		
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g						
II		Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g
kcal	Energia	2061,1	Energia	2165	Energia	2046,4	Energia	2133,3	Energia	2124,4	
g	Białko	49,5	Białko	127,73	Białko	111,47	Białko	126,42	Białko	92,092	
g	Tłuszcz	77,028	Tłuszcz	78,752	Tłuszcz	61,116	Tłuszcz	68,301	Tłuszcz	69,646	
g	Kwasy Nasycone	22,038	Kwasy Nasycone	20,828	Kwasy Nasycone	19,324	Kwasy Nasycone	22,264	Kwasy Nasycone	31,445	
g	Węglowodany ogółem	256,89	Węglowodany ogółem	236,86	Węglowodany ogółem	259,87	Węglowodany ogółem	239,65	Węglowodany ogółem	285,27	
g	W tym cukry	45,44	W tym cukry	30,45	W tym cukry	32,369	W tym cukry	30,625	W tym cukry	92,727	
g	Błonnik pokarmowy	32,584	Błonnik pokarmowy	21,485	Błonnik pokarmowy	26,18	Błonnik pokarmowy	37,92	Błonnik pokarmowy	22,613	
mg	Sód	139,03	Sód	1527,6	Sód	1743,1	Sód	1809,7	Sód	466,72	

kcal	Energia	2061,1	Energia	2165	Energia	2046,4	Energia	2133,3	Energia	2124,4
g	Białko	49,5	Białko	127,73	Białko	111,47	Białko	126,42	Białko	92,092
g	Tłuszcz	77,028	Tłuszcz	78,752	Tłuszcz	61,116	Tłuszcz	68,301	Tłuszcz	69,646
g	Kwasy Nasycone	22,038	Kwasy Nasycone	20,828	Kwasy Nasycone	19,324	Kwasy Nasycone	22,264	Kwasy Nasycone	31,445
g	Węglowodany ogółem	256,89	Węglowodany ogółem	236,86	Węglowodany ogółem	259,87	Węglowodany ogółem	239,65	Węglowodany ogółem	285,27
g	W tym cukry	45,44	W tym cukry	30,45	W tym cukry	32,369	W tym cukry	30,625	W tym cukry	92,727
g	Błonnik pokarmowy	32,584	Błonnik pokarmowy	21,485	Błonnik pokarmowy	26,18	Błonnik pokarmowy	37,92	Błonnik pokarmowy	22,613
mg	Sód	139,03	Sód	1527,6	Sód	1743,1	Sód	1809,7	Sód	466,72

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

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 zmiany 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. 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 na równoważne 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. 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 zmiany 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