

| Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie |                    |                     |                                                         |                      |                                                         |                               |                                                         |                                                                    |                                                          |                                   |                                                                        |      |
|------------------------------------------------|--------------------|---------------------|---------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------|
| DZIAŁ ŻYWIENIA                                 |                    |                     |                                                         |                      |                                                         |                               |                                                         |                                                                    |                                                          |                                   |                                                                        |      |
| poniedziałek 01 grudnia 2025                   |                    |                     |                                                         |                      |                                                         |                               |                                                         |                                                                    |                                                          |                                   |                                                                        |      |
| DIETA                                          |                    | Dieta niskobiałkowa |                                                         | Dieta bogatobiałkowa |                                                         | Dieta dializowana/bezsolna    |                                                         | Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana |                                                          | Dieta płynna wzmocniona/papkowata |                                                                        |      |
| ŚNIADANIE                                      | I                  |                     | Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sozamu/           | 100g                 | Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/       | 300g                          | Chleb pszenny 100g *gluten/                             | 100g                                                               | Chleb razowy 90g *gluten/                                | 90g                               | Zupa krem brokułowa (g) 500ml *mleko/*seler/                           | 500g |
|                                                |                    |                     | Wędlina wegetariańska 90g                               | 90g                  | Chleb pszenny 75g *gluten/                              | 75g                           | Domowa wędlina z indyka 60g                             | 60g                                                                | Domowa wędlina z indyka 60g                              | 60g                               |                                                                        |      |
|                                                |                    |                     | Salata 30g                                              | 30g                  | Szynka dębowa drobiowa 60g                              | 60g                           | Salata 30g                                              | 30g                                                                | Salata 30g                                               | 30g                               |                                                                        |      |
|                                                |                    |                     | Margaryna 10g                                           | 10g                  | Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/                   | 45g                           | masło 10g *mleko/                                       | 10g                                                                | masło 10g *mleko/                                        | 10g                               |                                                                        |      |
|                                                |                    |                     | Herbata z cytryną                                       | 250g                 | Salata 30g                                              | 30g                           | Herbata z cytryną                                       | 250g                                                               | Herbata z cytryną                                        | 250g                              |                                                                        |      |
|                                                |                    |                     |                                                         |                      | masło 10g *mleko/                                       | 10g                           |                                                         |                                                                    |                                                          |                                   |                                                                        |      |
|                                                |                    |                     |                                                         |                      | Herbata z cytryną                                       | 250g                          |                                                         |                                                                    |                                                          |                                   |                                                                        |      |
|                                                |                    |                     |                                                         |                      |                                                         |                               |                                                         |                                                                    |                                                          |                                   |                                                                        |      |
|                                                |                    |                     |                                                         |                      |                                                         |                               |                                                         |                                                                    |                                                          |                                   |                                                                        |      |
|                                                | II                 |                     | Kisiel 250ml                                            | 250g                 |                                                         |                               | Kefir szt. *mleko/                                      | 200g                                                               | Kefir szt. *mleko/                                       | 200g                              | Kefir szt. *mleko/                                                     | 200g |
| OBIAD                                          |                    |                     | Zupa solferino 350ml                                    | 350g                 | Zupa solferino 350ml                                    | 350g                          | Zupa solferino 350ml                                    | 350g                                                               | Zupa solferino 350ml                                     | 350g                              | Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/ | 500g |
|                                                |                    |                     | Gulasz z udźca z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/ | 150g                 | Gulasz z udźca z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/ | 150g                          | Gulasz z udźca z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/ | 150g                                                               | Gulasz z udźca z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/  | 150g                              |                                                                        |      |
|                                                |                    |                     | Kasza jęczmienna (g) 180g                               | 180g                 | Kasza jęczmienna (g) 180g                               | 180g                          | Kasza jęczmienna (g) 150g                               | 150g                                                               | Kasza gryczana (g) 180g                                  | 180g                              |                                                                        |      |
|                                                |                    |                     | 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                              |                                                                        |      |
|                                                |                    |                     |                                                         |                      |                                                         |                               |                                                         |                                                                    |                                                          |                                   |                                                                        |      |
|                                                |                    |                     |                                                         |                      |                                                         |                               |                                                         |                                                                    |                                                          |                                   |                                                                        |      |
| Podwieczorek                                   |                    |                     |                                                         | Kefir szt. *mleko/   | 200g                                                    | Kalafior gotowany 150g *soja/ | 150g                                                    | Kalafior gotowany 150g *soja/                                      | 150g                                                     |                                   |                                                                        |      |
| KOLACJA                                        | I                  |                     | Chleb pszenny 100g *gluten/                             | 100g                 | Chleb pszenny 100g *gluten/                             | 100g                          | Chleb pszenny 100g *gluten/                             | 100g                                                               | Chleb razowy 90g *gluten/                                | 90g                               | Zupa krem buraczkowy (g) 500ml *mleko/*seler/                          | 500g |
|                                                |                    |                     | Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/                 | 113g                 | Schab biały 60g *soja/                                  | 60g                           | Domowa wędlina wieprzowa 60g                            | 60g                                                                | Domowa wędlina wieprzowa 60g                             | 60g                               |                                                                        |      |
|                                                |                    |                     | Pomidor 100g                                            | 100g                 | Pomidor 100g                                            | 100g                          | 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                 |                     | Banan 1szt.                                             | 120g                 | Banan 1szt.                                             | 120g                          | Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/                | 80g                                                                | Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/ | 80g                               |                                                                        |      |
|                                                |                    |                     |                                                         |                      |                                                         |                               |                                                         |                                                                    |                                                          |                                   |                                                                        |      |
| kcal                                           | Energia            | 2268,5              | Energia                                                 | 2073,1               | Energia                                                 | 1918,2                        | Energia                                                 | 2105,4                                                             | Energia                                                  | 1968,6                            |                                                                        |      |
| g                                              | Białko             | 68,062              | Białko                                                  | 111,22               | Białko                                                  | 115,09                        | Białko                                                  | 135,41                                                             | Białko                                                   | 80,486                            |                                                                        |      |
| g                                              | Tłuszcz            | 104,47              | Tłuszcz                                                 | 63,48                | Tłuszcz                                                 | 51,175                        | Tłuszcz                                                 | 62,43                                                              | Tłuszcz                                                  | 79,116                            |                                                                        |      |
| g                                              | Kwasy Nasycone     | 35,012              | Kwasy Nasycone                                          | 18,837               | Kwasy Nasycone                                          | 16,352                        | Kwasy Nasycone                                          | 19,292                                                             | Kwasy Nasycone                                           | 23,359                            |                                                                        |      |
| g                                              | Węglowodany ogółem | 266,25              | Węglowodany ogółem                                      | 270,72               | Węglowodany ogółem                                      | 251,77                        | Węglowodany ogółem                                      | 242,56                                                             | Węglowodany ogółem                                       | 241                               |                                                                        |      |
| g                                              | W tym cukry        | 38,583              | W tym cukry                                             | 33,993               | W tym cukry                                             | 25,992                        | W tym cukry                                             | 24,488                                                             | W tym cukry                                              | 48,075                            |                                                                        |      |
| g                                              | Błonnik pokarmowy  | 29,599              | Błonnik pokarmowy                                       | 27,239               | Błonnik pokarmowy                                       | 29,064                        | Błonnik pokarmowy                                       | 41,834                                                             | Błonnik pokarmowy                                        | 23,301                            |                                                                        |      |
| mg                                             | Sód                | 743,64              | Sód                                                     | 1610,2               | Sód                                                     | 1619,4                        | Sód                                                     | 1687,5                                                             | Sód                                                      | 393,27                            |                                                                        |      |

|      |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |
|------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| kcal | Energia            | 2268,5 | Energia            | 2073,1 | Energia            | 1918,2 | Energia            | 2105,4 | Energia            | 1968,6 |
| g    | Białko             | 68,062 | Białko             | 111,22 | Białko             | 115,09 | Białko             | 135,41 | Białko             | 80,486 |
| g    | Tłuszcz            | 104,47 | Tłuszcz            | 63,48  | Tłuszcz            | 51,175 | Tłuszcz            | 62,43  | Tłuszcz            | 79,116 |
| g    | Kwasy Nasycone     | 35,012 | Kwasy Nasycone     | 18,837 | Kwasy Nasycone     | 16,352 | Kwasy Nasycone     | 19,292 | Kwasy Nasycone     | 23,359 |
| g    | Węglowodany ogółem | 266,25 | Węglowodany ogółem | 270,72 | Węglowodany ogółem | 251,77 | Węglowodany ogółem | 242,56 | Węglowodany ogółem | 241    |
| g    | W tym cukry        | 38,583 | W tym cukry        | 33,993 | W tym cukry        | 25,992 | W tym cukry        | 24,488 | W tym cukry        | 48,075 |
| g    | Blonnik pokarmowy  | 29,599 | Blonnik pokarmowy  | 27,239 | Blonnik pokarmowy  | 29,064 | Blonnik pokarmowy  | 41,834 | Blonnik pokarmowy  | 23,301 |
| mg   | Sód                | 743,64 | Sód                | 1610,2 | Sód                | 1619,4 | Sód                | 1687,5 | Sód                | 393,27 |

**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 02 grudnia 2025                         |                                                                    |                                             |                                                       |                               |                                                             |                                                                    |                                                            |                                                    |                   |
| DIETA        |                                                                 | Dieta niskobiałkowa                            |                                                                    | Dieta bogatobiałkowa                        |                                                       | Dieta dializowana/bezsolna    |                                                             | Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana |                                                            | Dieta płynna wzmocniona/papkowata                  |                   |
| SNIADANIE    | I                                                               | Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/  | 100g                                                               | Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/ | 300g                                                  | Chleb pszenny 100g *gluten/   | 100g                                                        | Chleb razowy 90g *gluten/                                          | 90g                                                        | Zupa krem dyniowy (g) 500ml *gluten/*mleko/*seler/ | 500g              |
|              |                                                                 | Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/             | 115g                                                               | Chleb pszenny 75g *gluten/                  | 75g                                                   | Domowa wędlina wieprzowa 60g  | 60g                                                         | Domowa wędlina wieprzowa 60g                                       | 60g                                                        |                                                    |                   |
|              |                                                                 | Pomidor 50g                                    | 50g                                                                | Szynka krucha 30g *soja/                    | 30g                                                   | Roszponka                     | 10g                                                         | Roszponka                                                          | 10g                                                        |                                                    |                   |
|              |                                                                 | Roszponka                                      | 10g                                                                | Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/          | 34g                                                   | masło 10g *mleko/             | 10g                                                         | masło 10g *mleko/                                                  | 10g                                                        |                                                    |                   |
|              |                                                                 | Margaryna 10g                                  | 10g                                                                | Pomidor 50g                                 | 50g                                                   | Herbata z cytryną             | 250g                                                        | Herbata z cytryną                                                  | 250g                                                       |                                                    |                   |
|              |                                                                 | Herbata z cytryną                              | 250g                                                               | Roszponka                                   | 10g                                                   |                               |                                                             |                                                                    |                                                            |                                                    |                   |
|              |                                                                 |                                                |                                                                    | masło 10g *mleko/                           | 10g                                                   |                               |                                                             |                                                                    |                                                            |                                                    |                   |
|              |                                                                 |                                                |                                                                    | Herbata z cytryną                           | 250g                                                  |                               |                                                             |                                                                    |                                                            |                                                    |                   |
|              |                                                                 |                                                |                                                                    |                                             |                                                       |                               |                                                             |                                                                    |                                                            |                                                    |                   |
|              | II                                                              |                                                |                                                                    |                                             |                                                       |                               | Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/ | 80g                                                                | Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/ | 80g                                                | Skyr szt. *mleko/ |
| OBIAD        |                                                                 |                                                |                                                                    |                                             |                                                       |                               |                                                             |                                                                    |                                                            |                                                    |                   |
|              | Zupa pomidorowa z makaronem (g) b/m 350ml *gluten/+soja/*seler/ | 350g                                           | Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/ | 350g                                        | Rosół z makaronem b/s (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/ | 350g                          | Rosół z makaronem b/s (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/       | 350g                                                               | Zupa krem z pomidora (g) 500ml *mleko/*seler/              | 500g                                               |                   |
|              | Danie wegetariańskie (p) 100g *gluten/*soja/                    | 100g                                           | Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/                   | 100g                                        | Kotlet mielony wieprzowy (p) b/s100g *gluten/*jaja/   | 100g                          | Kotlet mielony wieprzowy (p) b/s100g *gluten/*jaja/         | 100g                                                               |                                                            |                                                    |                   |
|              | Ziemniaki gotowane 180g                                         | 180g                                           | Ziemniaki gotowane 180g                                            | 180g                                        | Tarte buraczki 150g                                   | 150g                          | Ziemniaki gotowane 150g                                     | 150g                                                               |                                                            |                                                    |                   |
|              | Surówka z buraków z cebulką 150g                                | 150g                                           | Surówka z buraków z cebulką 150g                                   | 150g                                        | Ziemniaki gotowane 180g                               | 180g                          | Tarte buraczki 150g                                         | 150g                                                               |                                                            |                                                    |                   |
|              | Kompot 250ml                                                    | 250g                                           | Kompot 250ml                                                       | 250g                                        | Kompot 250ml                                          | 250g                          | Kompot 250ml                                                | 250g                                                               |                                                            |                                                    |                   |
|              |                                                                 |                                                |                                                                    |                                             |                                                       |                               |                                                             |                                                                    |                                                            |                                                    |                   |
| Podwieczorek |                                                                 |                                                |                                                                    | Skyr szt. *mleko/                           | 140g                                                  | Gotowane warzywa 150g *seler/ | 150g                                                        | Gotowane warzywa 150g *seler/                                      | 150g                                                       |                                                    |                   |
|              |                                                                 |                                                |                                                                    |                                             |                                                       |                               |                                                             |                                                                    |                                                            |                                                    |                   |
| Kolacja      | I                                                               | Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/  | 100g                                                               | Chleb pszenny 100g *gluten/                 | 100g                                                  | Chleb pszenny 100g *gluten/   | 100g                                                        | Chleb razowy 90g *gluten/                                          | 90g                                                        | Zupa krem krupnik (g) 500ml *mleko/*seler/         | 500g              |
|              |                                                                 | Wędlina wegańska 90g                           | 90g                                                                | Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/     | 100g                                                  | Domowa wędlina z kurczaka 60g | 60g                                                         | Domowa wędlina z kurczaka 60g                                      | 60g                                                        |                                                    |                   |
|              |                                                                 | Salata 30g                                     | 30g                                                                | Salata 30g                                  | 30g                                                   | Papryka 50g                   | 50g                                                         | Papryka 50g                                                        | 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                                                              | Sok wielowarzywny 300ml                        | 300g                                                               | Sok wielowarzywny 300ml                     | 300g                                                  | Kisiel 250ml                  | 250g                                                        | Kisiel 250ml                                                       | 250g                                                       | Sok wielowarzywny 300ml                            | 300g              |

|      |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |
|------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| kcal | Energia            | 2138,5 | Energia            | 2231,7 | Energia            | 2007,3 | Energia            | 1964,4 | Energia            | 1998,8 |
| g    | Białko             | 52,186 | Białko             | 126,53 | Białko             | 141,96 | Białko             | 137,51 | Białko             | 104,18 |
| g    | Tłuszcz            | 95,134 | Tłuszcz            | 99,249 | Tłuszcz            | 49,547 | Tłuszcz            | 49,917 | Tłuszcz            | 90,997 |
| g    | Kwasy Nasycone     | 21,438 | Kwasy Nasycone     | 30,078 | Kwasy Nasycone     | 22,438 | Kwasy Nasycone     | 22,408 | Kwasy Nasycone     | 33,165 |
| g    | Węglowodany ogółem | 232,81 | Węglowodany ogółem | 247,78 | Węglowodany ogółem | 251,68 | Węglowodany ogółem | 233,48 | Węglowodany ogółem | 232,42 |
| g    | W tym cukry        | 26,709 | W tym cukry        | 27,235 | W tym cukry        | 35,174 | W tym cukry        | 36,504 | W tym cukry        | 61,391 |
| g    | Błonnik pokarmowy  | 31,014 | Błonnik pokarmowy  | 22,792 | Błonnik pokarmowy  | 24,303 | Błonnik pokarmowy  | 35,543 | Błonnik pokarmowy  | 21,897 |
| mg   | Sód                | 182,76 | Sód                | 1519,9 | Sód                | 1710,2 | Sód                | 1726,1 | Sód                | 478,83 |

**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. 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 Żywności.  
Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

| Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie |                    |                                         |                                               |                                     |                                           |                                          |                                           |                                                                     |                                           |                                     |                                                      |      |
|------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------|------|
| DZIAŁ ŻYWIENIA                                 |                    |                                         |                                               |                                     |                                           |                                          |                                           |                                                                     |                                           |                                     |                                                      |      |
| środa 03 grudnia 2025                          |                    |                                         |                                               |                                     |                                           |                                          |                                           |                                                                     |                                           |                                     |                                                      |      |
| DIETA                                          |                    | Dieta niskobiałkowa                     |                                               | Dieta bogatobiałkowa                |                                           | Dieta dializowana/bezsolna               |                                           | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana |                                           | Dieta płynna wzmocniona/papkowata   |                                                      |      |
| I                                              | I                  | I                                       | Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sozamu/ | 100g                                | Serek wiejski 1 szt.                      | 200g                                     | Bułka kajzerka 50g *gluten/               | 50g                                                                 | Bułka razowa 70g *gluten/                 | 70g                                 | Zupa krem z pomidora/r 500ml *mleko/*seler/          | 500g |
|                                                |                    |                                         | Parówki wegetariańskie (g) 2 szt. *gluten/    | 100g                                | Bułka kajzerka 50g *gluten/               | 50g                                      | Chleb pszenny 25g *gluten/                | 25g                                                                 | Domowa wędlina z kurczaka 60g             | 60g                                 |                                                      |      |
|                                                |                    |                                         | Ketchup 1 szt.                                | 1g                                  | Chleb pszenny 25g *gluten/                | 25g                                      | Domowa wędlina z kurczaka 60g             | 60g                                                                 | Salata 30g                                | 30g                                 |                                                      |      |
|                                                |                    |                                         | Salata 30g                                    | 30g                                 | Parówki z indyka (g) 3 szt.               | 90g                                      | Salata 30g                                | 30g                                                                 | masło 10g *mleko/                         | 10g                                 |                                                      |      |
|                                                |                    |                                         | Margaryna 10g                                 | 10g                                 | Ketchup 1 szt.                            | 1g                                       | masło 10g *mleko/                         | 10g                                                                 | Herbata z cytryną                         | 250g                                |                                                      |      |
|                                                |                    |                                         | Herbata z cytryną                             | 250g                                | Salata 30g                                | 30g                                      | Herbata z cytryną                         | 250g                                                                |                                           |                                     |                                                      |      |
|                                                |                    |                                         |                                               |                                     | masło 10g *mleko/                         | 10g                                      |                                           |                                                                     |                                           |                                     |                                                      |      |
|                                                |                    |                                         |                                               |                                     | Herbata z cytryną                         | 250g                                     |                                           |                                                                     |                                           |                                     |                                                      |      |
|                                                |                    |                                         |                                               |                                     |                                           |                                          |                                           |                                                                     |                                           |                                     |                                                      |      |
|                                                |                    |                                         |                                               |                                     |                                           |                                          |                                           |                                                                     |                                           |                                     |                                                      |      |
| II                                             | II                 | Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/ | 250g                                          |                                     |                                           | Kanapka pszenna z miodem 1 szt. *gluten/ | 80g                                       | Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/          | 80g                                       | Serek wiejski 1 szt.                | 200g                                                 |      |
|                                                |                    |                                         |                                               |                                     |                                           |                                          |                                           |                                                                     |                                           |                                     |                                                      |      |
| OBIAD                                          |                    |                                         | Manna na rosole wege 350ml *gluten/*seler/    | 350g                                | Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/ | 350g                                     | Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/ | 350g                                                                | Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/ | 350g                                | Krem z warzyw (g) 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/ | 500g |
|                                                |                    |                                         | Danie wegańskie (p) 100g *gluten/*soja/       | 100g                                | Wątróbka drobiowa (s)                     | 120g                                     | Filet z kurczaka soute (p) 100g *gluten/  | 100g                                                                | Filet z kurczaka soute (p) 100g *gluten/  | 100g                                |                                                      |      |
|                                                |                    |                                         | Ziemniaki gotowane 180g                       | 180g                                | Ziemniaki gotowane 180g                   | 180g                                     | Ziemniaki gotowane 180g                   | 180g                                                                | Ziemniaki gotowane 180g                   | 180g                                |                                                      |      |
|                                                |                    |                                         | Marchewka mini gotowana 150g                  | 150g                                | Marchewka mini gotowana 150g              | 150g                                     | Marchewka mini gotowana 150g              | 150g                                                                | Marchewka mini gotowana 150g              | 150g                                |                                                      |      |
|                                                |                    |                                         | Kompot 250ml                                  | 250g                                | Kompot 250ml                              | 250g                                     | Kompot 250ml                              | 250g                                                                | Kompot 250ml                              | 250g                                |                                                      |      |
|                                                |                    |                                         |                                               |                                     |                                           |                                          |                                           |                                                                     |                                           |                                     |                                                      |      |
|                                                |                    |                                         |                                               |                                     |                                           |                                          |                                           |                                                                     |                                           |                                     |                                                      |      |
| Podlęczonek                                    |                    |                                         | Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/       | 250g                                | Brokuł gotowany 150g                      | 150g                                     | Brokuł gotowany 150g                      | 150g                                                                |                                           |                                     |                                                      |      |
|                                                |                    |                                         |                                               |                                     |                                           |                                          |                                           |                                                                     |                                           |                                     |                                                      |      |
| Kolacja                                        | I                  | I                                       | Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sozamu/ | 100g                                | Chleb pszenny 100g *gluten/               | 100g                                     | Chleb pszenny 100g *gluten/               | 100g                                                                | Chleb razowy 90g *gluten/                 | 90g                                 | Krem z warzyw (g) 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/ | 500g |
|                                                |                    |                                         | Wędlina wegetariańska 90g                     | 90g                                 | Domowa wędlina z indyka 60g               | 60g                                      | Domowa wędlina z indyka 60g               | 60g                                                                 | Domowa wędlina z indyka 60g               | 60g                                 |                                                      |      |
|                                                |                    |                                         | Pomidor 100g                                  | 100g                                | Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/   | 113g                                     | Rzodkiewka 50g                            | 50g                                                                 | Rzodkiewka 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                                             | II                 | Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/     | 100g                                          | Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/ | 100g                                      | Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/      | 100g                                      | Skyr smakowy szt. *mleko/                                           | 140g                                      | Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/ | 100g                                                 |      |
|                                                |                    |                                         |                                               |                                     |                                           |                                          |                                           |                                                                     |                                           |                                     |                                                      |      |
| kcal                                           | Energia            | 2124,6                                  | Energia                                       | 2379,4                              | Energia                                   | 1912                                     | Energia                                   | 1985,6                                                              | Energia                                   | 2020,6                              |                                                      |      |
| g                                              | Białko             | 44,736                                  | Białko                                        | 120,22                              | Białko                                    | 117,47                                   | Białko                                    | 150,73                                                              | Białko                                    | 106,62                              |                                                      |      |
| g                                              | Tłuszcz            | 108,16                                  | Tłuszcz                                       | 113,31                              | Tłuszcz                                   | 59,99                                    | Tłuszcz                                   | 61,958                                                              | Tłuszcz                                   | 100,07                              |                                                      |      |
| g                                              | Kwasy Nasycone     | 31,421                                  | Kwasy Nasycone                                | 38,598                              | Kwasy Nasycone                            | 15,738                                   | Kwasy Nasycone                            | 16,271                                                              | Kwasy Nasycone                            | 42,684                              |                                                      |      |
| g                                              | Węglowodany ogółem | 232,19                                  | Węglowodany ogółem                            | 219,25                              | Węglowodany ogółem                        | 225,55                                   | Węglowodany ogółem                        | 201,57                                                              | Węglowodany ogółem                        | 175,85                              |                                                      |      |
| g                                              | W tym cukry        | 44,434                                  | W tym cukry                                   | 40,838                              | W tym cukry                               | 34,814                                   | W tym cukry                               | 24,104                                                              | W tym cukry                               | 59,682                              |                                                      |      |
| g                                              | Błonnik pokarmowy  | 36,077                                  | Błonnik pokarmowy                             | 23,557                              | Błonnik pokarmowy                         | 26,694                                   | Błonnik pokarmowy                         | 34,992                                                              | Błonnik pokarmowy                         | 9,9755                              |                                                      |      |
| mg                                             | Sód                | 409,26                                  | Sód                                           | 1371                                | Sód                                       | 1407,8                                   | Sód                                       | 1487,8                                                              | Sód                                       | 491,32                              |                                                      |      |



| Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie |                    |                            |                                                        |                            |                                                                       |                            |                                                             |                                                                     |                                                            |                                   |                                                                            |      |
|------------------------------------------------|--------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------|
| DZIAŁ ŻYWIENIA                                 |                    |                            |                                                        |                            |                                                                       |                            |                                                             |                                                                     |                                                            |                                   |                                                                            |      |
| piątek 05 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                       | Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/                              | 300g                       | Rogal pszenny 80g *gluten/                                  | 70g                                                                 | Bułka razowa 70g *gluten/                                  | 70g                               | Zupa krem ziemniaczany z pomidorami (g) 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/ | 500g |
|                                                |                    |                            | Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/                | 113g                       | Rogal pszenny 80g *gluten/                                            | 70g                        | Domowa wędlina z kurczaka 60g                               | 60g                                                                 | Domowa wędlina z kurczaka 60g                              | 60g                               |                                                                            |      |
|                                                |                    |                            | Pomidor 100g                                           | 100g                       | Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/                               | 113g                       | Salata 30g                                                  | 30g                                                                 | Salata 30g                                                 | 30g                               |                                                                            |      |
|                                                |                    |                            | Margaryna 10g                                          | 10g                        | Domowa wędlina z kurczaka 60g                                         | 60g                        | 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 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 |
| OBIAD                                          |                    |                            | Rosół z makaronem (nb) (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/ | 350g                       | Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/ | 350g                       | Rosół z makaronem b/s (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/       | 350g                                                                | Rosół z makaronem b/s (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/      | 350g                              | Zupa krem żurek (g) 500ml *gluten/*mleko/*seler/                           | 500g |
|                                                |                    |                            | Danie wegańskie (p) 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                              |                                                                            |      |
|                                                |                    |                            | Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/           | 80g                        | Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/                          | 80g                        | Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/                | 80g                                                                 | Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/               | 80g                               |                                                                            |      |
|                                                |                    |                            | Ryż z warzywami (g) 250g                               | 180g                       | Ryż z warzywami (g) 250g                                              | 180g                       | Ryż z warzywami (g) 250g                                    | 180g                                                                | Ryż z warzywami (g) 250g                                   | 180g                              |                                                                            |      |
|                                                |                    |                            | Kompot 250ml                                           | 250g                       | Kompot 250ml                                                          | 250g                       | Kompot 250ml                                                | 250g                                                                | Kompot 250ml                                               | 250g                              |                                                                            |      |
|                                                |                    |                            |                                                        |                            |                                                                       |                            |                                                             |                                                                     |                                                            |                                   |                                                                            |      |
|                                                |                    |                            |                                                        |                            |                                                                       |                            |                                                             |                                                                     |                                                            |                                   |                                                                            |      |
| Podwieczorek                                   |                    |                            |                                                        |                            | Serek wiejski 1 szt.                                                  | 200g                       | Marchewka mini gotowana 150g                                | 150g                                                                | Marchewka mini gotowana al dente 150g                      | 150g                              |                                                                            |      |
|                                                |                    |                            |                                                        |                            |                                                                       |                            |                                                             |                                                                     |                                                            |                                   |                                                                            |      |
| KOLACJA                                        | I                  |                            | Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/          | 100g                       | Chleb pszenny 100g *gluten/                                           | 100g                       | Chleb pszenny 100g *gluten/                                 | 100g                                                                | Chleb razowy 90g *gluten/                                  | 90g                               | Krem z warzyw d/p (g) 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/                   | 500g |
|                                                |                    |                            | Wędlina wegetariańska 90g                              | 90g                        | Twaróg 100g *mleko/                                                   | 100g                       | Twaróg 100g *mleko/                                         | 100g                                                                | Twaróg 100g *mleko/                                        | 100g                              |                                                                            |      |
|                                                |                    |                            | Dżem 2 szt.                                            | 50g                        | Dżem 2 szt.                                                           | 50g                        | Dżem 2 szt.                                                 | 50g                                                                 | Kiełki                                                     | 5g                                |                                                                            |      |
|                                                |                    |                            | Pomidor 50g                                            | 50g                        | Kiełki                                                                | 5g                         | Kiełki                                                      | 5g                                                                  | masło 10g *mleko/                                          | 10g                               |                                                                            |      |
|                                                |                    |                            | Kiełki                                                 | 5g                         | Pomidor 50g                                                           | 50g                        | masło 10g *mleko/                                           | 10g                                                                 | Herbata owocowa                                            | 250g                              |                                                                            |      |
|                                                |                    |                            | Margaryna 10g                                          | 10g                        | masło 10g *mleko/                                                     | 10g                        | Herbata owocowa                                             | 250g                                                                |                                                            |                                   |                                                                            |      |
|                                                |                    |                            | Herbata owocowa                                        | 250g                       | Herbata owocowa                                                       | 250g                       |                                                             |                                                                     |                                                            |                                   |                                                                            |      |
|                                                |                    |                            |                                                        |                            |                                                                       |                            |                                                             |                                                                     |                                                            |                                   |                                                                            |      |
| II                                             |                    | Mus owsianka 1szt. *mleko/ | 100g                                                   | Mus owsianka 1szt. *mleko/ | 100g                                                                  | Mus owsianka 1szt. *mleko/ | 100g                                                        | Mus owsianka 1szt. *mleko/                                          | 100g                                                       | Mus owsianka 1szt. *mleko/        | 100g                                                                       |      |
|                                                |                    |                            |                                                        |                            |                                                                       |                            |                                                             |                                                                     |                                                            |                                   |                                                                            |      |
| kcal                                           | Energia            | 2192,3                     | Energia                                                | 2516,2                     | Energia                                                               | 2086,1                     | Energia                                                     | 1929,9                                                              | Energia                                                    | 2205,7                            |                                                                            |      |
| g                                              | Białko             | 42,023                     | Białko                                                 | 147,64                     | Białko                                                                | 136,39                     | Białko                                                      | 132,54                                                              | Białko                                                     | 108,09                            |                                                                            |      |
| g                                              | Tłuszcz            | 124,29                     | Tłuszcz                                                | 103,48                     | Tłuszcz                                                               | 62,493                     | Tłuszcz                                                     | 62,366                                                              | Tłuszcz                                                    | 98,306                            |                                                                            |      |
| g                                              | Kwasy Nasycone     | 37,181                     | Kwasy Nasycone                                         | 34,202                     | Kwasy Nasycone                                                        | 21,843                     | Kwasy Nasycone                                              | 22,011                                                              | Kwasy Nasycone                                             | 31,841                            |                                                                            |      |
| g                                              | Węglowodany ogółem | 219,51                     | Węglowodany ogółem                                     | 248,15                     | Węglowodany ogółem                                                    | 243,37                     | Węglowodany ogółem                                          | 202,38                                                              | Węglowodany ogółem                                         | 226,15                            |                                                                            |      |
| g                                              | W tym cukry        | 34,046                     | W tym cukry                                            | 30,926                     | W tym cukry                                                           | 33,488                     | W tym cukry                                                 | 28,889                                                              | W tym cukry                                                | 66,951                            |                                                                            |      |
| g                                              | Błonnik pokarmowy  | 22,948                     | Błonnik pokarmowy                                      | 17,662                     | Błonnik pokarmowy                                                     | 20,502                     | Błonnik pokarmowy                                           | 29,795                                                              | Błonnik pokarmowy                                          | 14,164                            |                                                                            |      |
| mg                                             | Sód                | 116,77                     | Sód                                                    | 1329,7                     | Sód                                                                   | 1537,6                     | Sód                                                         | 1504,4                                                              | Sód                                                        | 503,09                            |                                                                            |      |

**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

W składach 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 zyczenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywnia.

Jadłospis sporządził zespół dietetyka – mgr Klaudia Sawko

**niedziela 07 grudnia 2025**

|      |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |
|------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| kcal | Energia            | 2044,7 | Energia            | 2225,2 | Energia            | 2104   | Energia            | 2220,8 | Energia            | 2200,9 |
| g    | Białko             | 50,328 | Białko             | 133,74 | Białko             | 117,02 | Białko             | 136,17 | Białko             | 97,744 |
| g    | Tłuszcz            | 102,25 | Tłuszcz            | 96,842 | Tłuszcz            | 71,512 | Tłuszcz            | 80,197 | Tłuszcz            | 92,422 |
| g    | Kwasy Nasycone     | 29,801 | Kwasy Nasycone     | 27,641 | Kwasy Nasycone     | 22,771 | Kwasy Nasycone     | 27,201 | Kwasy Nasycone     | 16,517 |
| g    | Węglowodory ogółem | 221,06 | Węglowodory ogółem | 201,45 | Węglowodory ogółem | 247,92 | Węglowodory ogółem | 227,7  | Węglowodory ogółem | 254,47 |
| g    | W tym cukry        | 36,863 | W tym cukry        | 16,698 | W tym cukry        | 24,395 | W tym cukry        | 22,65  | W tym cukry        | 51,95  |
| g    | Błonnik pokarmowy  | 41,443 | Błonnik pokarmowy  | 27,748 | Błonnik pokarmowy  | 29,701 | Błonnik pokarmowy  | 41,441 | Błonnik pokarmowy  | 24,358 |
| mg   | Sód                | 352,54 | Sód                | 1792,2 | Sód                | 2771   | Sód                | 1850,7 | Sód                | 417,6  |

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko