

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
poniedziałek 09 września 2024

| DIETA | Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa | | Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna | | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa) | | Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa | |
|--------------|--|------|--|------|--|------|--|------|--|------|
| | | | | | | | | | | |
| I | Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/ | 300g | Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/ | 300g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g | Jogurt naturalny szt. *mleko/ | 150g | Jogurt naturalny szt. *mleko/ | 150g |
| | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g | Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/ | 300g | Chleb razowy 60g *gluten/ | 60g | Chleb razowy 60g *gluten/ | 60g |
| | Szynka dębowa drobiowa 60g | 60g | Szynka dębowa drobiowa 60g | 60g | Szynka dębowa drobiowa 60g | 60g | Szynka dębowa drobiowa 60g | 60g | Szynka dębowa drobiowa 60g | 60g |
| | Ogórek kiszony 60g | 60g | Pomidor 100g | 100g | Pomidor bez skóry 100g | 100g | Ogórek kiszony 60g | 60g | Ogórek kiszony 60g | 60g |
| | Pomidor 50g | 50g | masło 10g *mleko/ | 10g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g |
| | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g |
| | Herbata z cytryną | 250g | | | | | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g |
| II | | | | | | | Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/ | 100g | Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/ | 100g |
| OBIAD | Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml *seleń/ | 350g | Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml *seleń/ | 350g | Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml *seleń/ | 350g | Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml *seleń/ | 350g | Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml *seleń/ | 350g |
| | Pulpet wieprzowy 100g *gluten/*jaja/ | 100g | Pulpet wieprzowy 100g *gluten/*jaja/ | 100g | Pulpet wieprzowy 100g *gluten/*jaja/ | 100g | Pulpet wieprzowy 100g *gluten/*jaja/ | 100g | Pulpet wieprzowy 100g *gluten/*jaja/ | 100g |
| | Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seleń/ | 80g | Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seleń/ | 80g | Kasza bulgur gotowana *gluten/ | 180g | Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/ | 150g | Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/ | 150g |
| | Kasza bulgur gotowana *gluten/ | 180g | Kasza bulgur gotowana *gluten/ | 180g | Salata z jogurtem 150g *mleko/ | 150g | Mizeria z koperkiem 150g | 150g | Mizeria z koperkiem 150g | 150g |
| | Mizeria z koperkiem 150g | 150g | Salata z jogurtem 150g *mleko/ | 150g | Kompot | 250g | Kompot | 250g | Kompot | 250g |
| | Kompot | 250g | Kompot | 250g | | | | | | |
| Podwieczorek | | | | | | | | | | |
| Kolejca | Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/*soja/*mleko/ | 300g | Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/*soja/*mleko/ | 300g | Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/*soja/*mleko/ | 300g | Makaron pełnoziarnisty z truskawkami i twarogiem 35 *gluten/*soja/*mleko/ | 300g | Makaron pełnoziarnisty z truskawkami i twarogiem 35 *gluten/*soja/*mleko/ | 300g |
| | Herbata rumiankowa | 250g | Herbata rumiankowa | 250g | Herbata rumiankowa | 250g | Herbata rumiankowa | 250g | Herbata rumiankowa | 250g |
| | | | | | | | | | | |
| II | Sok wielowarzywny 300ml | 300g | Sok wielowarzywny 300ml | 300g | Sok wielowarzywny 300ml | 300g | Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/ | 80g | Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/ | 80g |

| | kcal | Energia | 2014,23 | Energia | 1983,827 | Energia | 1933,457 | Energia | 2189 | Energia | 2189 |
|----|--------------------|---------|--------------------|----------|--------------------|----------|-------------------|---------|-------------------|---------|------|
| g | Białko | 114,029 | Białko | 114,7585 | Białko | 113,5195 | Białko | 121,41 | Białko | 121,41 | |
| g | Tłuszcz | 55,1385 | Tłuszcz | 54,6435 | Tłuszcz | 52,3605 | Tłuszcz | 70,538 | Tłuszcz | 70,538 | |
| g | Kwasy Nasycone | 15,528 | Kwasy Nasycone | 17,758 | Kwasy Nasycone | 12,758 | Kwasy Nasycone | 16,888 | Kwasy Nasycone | 16,888 | |
| g | Węglowodany ogółem | 260,069 | Węglowodany ogółem | 254,5745 | Węglowodany ogółem | 247,6935 | Węglowodany | 258,69 | Węglowodany | 258,69 | |
| g | W tym cukry | 36,1595 | W tym cukry | 36,8045 | W tym cukry | 36,3735 | W tym cukry | 21,739 | W tym cukry | 21,739 | |
| g | Błonnik pokarmowy | 27,6905 | Błonnik pokarmowy | 27,0555 | Błonnik pokarmowy | 26,1415 | Błonnik pokarmowy | 32,306 | Błonnik pokarmowy | 32,306 | |
| mg | Sód | 829,207 | Sód | 668,642 | Sód | 668,632 | Sód | 1631 | Sód | 1631 | |

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzechy ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seleń; 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 Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
wtorek 10 września 2024

| DIETA | Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa | | Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna | | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa) | | Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatobiałkowa | |
|--------------|--|------|--|------|--|------|--|------|---|------|
| | | | | | | | | | | |
| I | Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/ | 300g | Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/ | 300g | Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/ | 300g | Jogurt naturalny szt. *mleko/ | 150g | Jogurt naturalny szt. *mleko/ | 150g |
| | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g | Chleb razowy 60g *gluten/ | 60g | Chleb razowy 60g *gluten/ | 60g |
| | Szynka z piersi indyka 60g | 60g | Szynka z piersi indyka 60g | 60g | Szynka z piersi indyka 60g | 60g | Szynka z piersi indyka 60g | 60g | Szynka z piersi indyka 60g | 60g |
| | Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą | 60g | Mix sałat z pomidorkami i oliwą | 60g | Mix sałat z pomidorkami i oliwą | 60g | Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą | 60g | Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą | 60g |
| | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g |
| | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g |
| | | | | | | | | | | |
| II | | | | | | | Mus ryżowy 1szt. *mleko/ | 100g | Mus ryżowy 1szt. *mleko/ | 100g |
| | | | | | | | | | | |
| OBIAD | Zupa selerowa 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Zupa selerowa 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Zupa selerowa 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Zupa selerowa 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Zupa selerowa 350ml *mleko/*seler/ | 350g |
| | Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzo *seler/ | 250g | Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzo *seler/ | 250g | Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzo *seler/ | 250g | Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzo *seler/ | 250g | Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzo *seler/ | 250g |
| | Makaron pełnoziarnisty 180g *gluten/*soja/ | 180g | Makaron pszenny 180g *gluten/*soja/ | 180g | Makaron pszenny 180g *gluten/*soja/ | 180g | Makaron pełnoziarnisty 180g *gluten/*soja/ | 180g | Makaron pełnoziarnisty 150g *gluten/*soja/ | 150g |
| | Kompot | 250g | Kompot | 250g | Kompot | 250g | Kompot | 250g | Kompot | 250g |
| | Kiwi 1szt. | 75g | Kiwi 1szt. | 75g | Banan 1szt. | 120g | Kiwi 1szt. | 75g | Kiwi 1szt. | 75g |
| Podwieczorek | | | | | | | Serek wiejski 1 szt. | 200g | | |
| | | | | | | | | | | |
| Kolejnia | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g | Chleb razowy 90g *gluten/ | 90g | Chleb razowy 90g *gluten/ | 90g |
| | Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/ | 113g | Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/ | 113g | Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/ | 113g | Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/ | 113g | Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/ | 113g |
| | Schab pieczony 30g *gluten/*soja/*seler/ | 30g | Schab pieczony 30g *gluten/*soja/*seler/ | 30g | Schab pieczony 30g *gluten/*soja/*seler/ | 30g | Schab pieczony 30g *gluten/*soja/*seler/ | 30g | Schab pieczony 30g *gluten/*soja/*seler/ | 30g |
| | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 100g | 100g | Pomidor bez skóry 100g | 100g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g |
| | Ogórek kiszony 60g | 60g | masło 10g *mleko/ | 10g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | Ogórek kiszony 60g | 60g | Ogórek kiszony 60g | 60g |
| | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata owocowa | 250g | Herbata owocowa | 250g | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g |
| | Herbata owocowa | 250g | | | | | Herbata owocowa | 250g | Herbata owocowa | 250g |
| II | Mus ryżowy 1szt. *mleko/ | 100g | Mus ryżowy 1szt. *mleko/ | 100g | Mus ryżowy 1szt. *mleko/ | 100g | Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/ | 80g | Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/ | 80g |

| | kcal | Energia | 2269,13 | Energia | 2276,93 | Energia | 2327,73 | Energia | 2558 | Energia | 2347 |
|----|--------------------|---------|--------------------|----------|--------------------|----------|-------------------|---------|-------------------|---------|------|
| g | Białko | 104,433 | Białko | 104,1434 | Białko | 104,5484 | Białko | 129,28 | Białko | 106,63 | |
| g | Tłuszcz | 86,4325 | Tłuszcz | 85,8525 | Tłuszcz | 83,4375 | Tłuszcz | 102,77 | Tłuszcz | 92,703 | |
| g | Kwasy Nasycone | 21,512 | Kwasy Nasycone | 21,507 | Kwasy Nasycone | 11,507 | Kwasy Nasycone | 23,36 | Kwasy Nasycone | 23,34 | |
| g | Węglowodany ogółem | 270,063 | Węglowodany ogółem | 274,8185 | Węglowodany ogółem | 292,5335 | Węglowodany | 274,27 | Węglowodany | 266,77 | |
| g | W tym cukry | 30,1075 | W tym cukry | 29,2725 | W tym cukry | 42,0675 | W tym cukry | 36,457 | W tym cukry | 32,247 | |
| g | Błonnik pokarmowy | 31,814 | Błonnik pokarmowy | 28,489 | Błonnik pokarmowy | 28,954 | Błonnik pokarmowy | 39,754 | Błonnik pokarmowy | 39,604 | |
| mg | Sód | 1885,09 | Sód | 1778,167 | Sód | 1798,967 | Sód | 2464 | Sód | 2324 | |

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzechy 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 Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
środa 11 września 2024

| DIETA | Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa | | Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna | | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowca) | | Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa | |
|----------------|--|------|--|------|--|------|--|------|--|------|
| | | | | | | | | | | |
| I SNIADANIE | Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/ | 300g | Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/ | 300g | Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/ | 300g | Skyr szt. *mleko/ | 140g | Skyr szt. *mleko/ | 140g |
| | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g | Chleb razowy 60g *gluten/ | 60g | Chleb razowy 60g *gluten/ | 60g |
| | Serek Śmietankowy 50g *mleko/ | 50g | Serek Śmietankowy 50g *mleko/ | 50g | Serek Śmietankowy 50g *mleko/ | 50g | Serek Śmietankowy 50g *mleko/ | 50g | Serek Śmietankowy 50g *mleko/ | 50g |
| | Poledwica sopocka 60g *soja/ | 60g | Poledwica sopocka 60g *soja/ | 60g | Domowa wędlina wieprzowa 60g | 60g | Poledwica sopocka 30g *soja/ | 30g | Poledwica sopocka 60g *soja/ | 60g |
| | Rzodkiewka 50g | 50g | Pomidor 100g | 100g | Pomidor bez skóry 100g | 100g | Rzodkiewka 50g | 50g | Rzodkiewka 50g | 50g |
| | Pomidor 50g | 50g | masło 10g *mleko/ | 10g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g |
| | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g |
| | Herbata z cytryną | 250g | | | | | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g |
| II | | | | | | | Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/ | 100g | Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/ | 100g |
| OBIAD | Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/ | 350g |
| | Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/ | 100g | Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/ | 100g | Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/ | 100g | Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/ | 100g | Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/ | 100g |
| | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | Ziemniaki gotowane 150g | 150g | Marchewka z groszkiem 150g | 150g |
| | Marchewka z groszkiem 150g | 150g | Marchewka na gęsto 150g | 150g | Marchewka z groszkiem 150g | 150g | Marchewka z groszkiem 150g | 150g | Ziemniaki gotowane 150g | 150g |
| | Kompot | 250g | Kompot | 250g | Kompot | 250g | Kompot | 250g | Kompot | 250g |
| Podwieczorek | | | | | | | Kanapka razowa z szynką z indyka z 1 szt. *gluten/ | 80g | | |
| Kolecja | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g | Chleb razowy 90g *gluten/ | 90g | Chleb razowy 90g *gluten/ | 90g |
| | Kielbaski białe 3 szt. *soja/ | 90g | Kielbaski białe 3 szt. *soja/ | 90g | Kielbaski białe 3 szt. *soja/ | 90g | Kielbaski białe 3 szt. *soja/ | 90g | Kielbaski białe 3 szt. *soja/ | 90g |
| | Ketchup 1 szt. | 1g | Ketchup 1 szt. | 1g | Salata 30g | 30g | Ketchup 1 szt. | 1g | Ketchup 1 szt. | 1g |
| | Papryka 50g | 50g | Salata 30g | 30g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | Papryka 50g | 50g | Papryka 50g | 50g |
| | Salata 30g | 30g | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata malinowa | 250g | Salata 30g | 30g | Salata 30g | 30g |
| | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata malinowa | 250g | | | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g |
| | Herbata malinowa | 250g | | | | | Herbata malinowa | 250g | Herbata malinowa | 250g |
| II | Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/ | 100g | Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/ | 100g | Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/ | 100g | Kanapka razowa z polewą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/ | 80g | Kanapka razowa z polewą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/ | 80g |

| | | | | | | | | | | |
|------|--------------------|---------|--------------------|-----------|--------------------|----------|-------------------|--------|-------------------|--------|
| kcal | Energia | 2236,71 | Energia | 2126,0007 | Energia | 2148,581 | Energia | 2409 | Energia | 2211 |
| g | Białko | 105,272 | Białko | 101,86346 | Białko | 111,1215 | Białko | 122,93 | Białko | 120,91 |
| g | Tłuszcz | 89,8235 | Tłuszcz | 88,852507 | Tłuszcz | 88,31851 | Tłuszcz | 109,5 | Tłuszcz | 104,9 |
| g | Kwasy Nasycone | 33,356 | Kwasy Nasycone | 33,231 | Kwasy Nasycone | 24,266 | Kwasy Nasycone | 35,901 | Kwasy Nasycone | 33,211 |
| g | Węglowodany ogółem | 253,109 | Węglowodany ogółem | 232,37962 | Węglowodany ogółem | 229,2046 | Węglowodany | 262,17 | Węglowodany | 227,72 |
| g | W tym cukry | 22,3375 | W tym cukry | 21,534502 | W tym cukry | 19,2185 | W tym cukry | 27,523 | W tym cukry | 26,753 |
| g | Błonnik pokarmowy | 30,2611 | Błonnik pokarmowy | 22,687066 | Błonnik pokarmowy | 22,77707 | Błonnik pokarmowy | 40,726 | Błonnik pokarmowy | 35,406 |
| mg | Sód | 1987,22 | Sód | 1842,3881 | Sód | 1340,828 | Sód | 2404 | Sód | 2144 |

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach zastrzeżony możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

| Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie | | | | | | | | | | | | |
|--|--|---|--|---|---|---|--|---|---|---|-------------------|--------|
| DZIAŁ ŻYWIENIA | | | | | | | | | | | | |
| czwartek 12 września 2024 | | | | | | | | | | | | |
| DIETA | Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa | | Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna | | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa) | | Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) / dieta bogatobiałkowa | | | |
| I | SNIADANIE | Musli na mleku *gluten/*mleko/*orzeczy/ | 300g | Musli na mleku *gluten/*mleko/*orzeczy/ | 300g | Musli na mleku *gluten/*mleko/*orzeczy/ | 300g | Serek wiejski 1 szt. | 200g | Serek wiejski 1 szt. | 200g | |
| | | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g | Chleb razowy 60g *gluten/ | 60g | Chleb razowy 60g *gluten/ | 60g | |
| | | Kielbasa krotoszyńska 60g *soja/ | 60g | Kielbasa krotoszyńska 60g *soja/ | 60g | Kielbasa krotoszyńska 60g *soja/ | 60g | Kielbasa krotoszyńska 60g *soja/ | 60g | Kielbasa krotoszyńska 60g *soja/ | 60g | |
| | | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | Szpinak baby 20g | 20g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | |
| | | Szpinak baby 20g | 20g | Szpinak baby 20g | 20g | Pomidor bez skóry 50g | 50g | Szpinak baby 20g | 20g | Szpinak baby 20g | 20g | |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | |
| | | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | |
| II | | | | | | | Kefir szt. *mleko/ | 200g | Kefir szt. *mleko/ | 200g | | |
| OBIAD | | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/ | 350g | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/ | 350g | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/ | 350g | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/ | 350g | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/ | 350g | |
| | | Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/ | 250g | Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/ | 250g | Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/ | 250g | Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/ | 250g | Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/ | 250g | |
| | | Ryż al dente 180g | 180g | Ryż al dente 180g | 180g | Ryż al dente 180g | 180g | Ryż al dente 150g | 150g | Ryż al dente 150g | 150g | |
| | | Jabłko 1szt. | 180g | Banan 1szt. | 120g | Banan 1szt. | 120g | Jabłko 1szt. | 180g | Jabłko 1szt. | 180g | |
| | | Kompot | 250g | Kompot | 250g | Kompot | 250g | Kompot | 250g | Kompot | 250g | |
| Podwieczorek | | | | | | | Kanapka razowa z szynką z indyka z 1 szt. *gluten/ | 80g | | | | |
| Kolejnia | | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g | Chleb razowy 90g *gluten/ | 90g | Chleb razowy 90g *gluten/ | 90g | |
| | | Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/ | 200g | Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/ | 200g | Salatka jarzynowa z jogurtem 200g *jaja/ | 200g | Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/ | 200g | Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/ | 200g | |
| | | Szynka z piersi indyka 30g | 30g | Szynka z piersi indyka 30g | 30g | Szynka z piersi indyka 30g | 30g | Szynka z piersi indyka 30g | 30g | Szynka z piersi indyka 30g | 30g | |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | |
| | | Herbata miętowa | 250g | Herbata miętowa | 250g | Herbata miętowa | 250g | Herbata miętowa | 250g | Herbata miętowa | 250g | |
| | | | | | | | | | | | | |
| II | | Mus owsianka 1szt. *mleko/ | 100g | Mus owsianka 1szt. *mleko/ | 100g | Mus owsianka 1szt. *mleko/ | 100g | Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/ | 80g | Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/ | 80g | |
| | | kcal | Energia | 2266,9 | Energia | 2214,9 | Energia | 2135,1 | Energia | 2559,2 | Energia | 2328 |
| | | g | Białko | 96,24 | Białko | 95,439999 | Białko | 104,75 | Białko | 124 | Białko | 116,29 |
| | | g | Tłuszcz | 74,4995 | Tłuszcz | 73,589499 | Tłuszcz | 56,9595 | Tłuszcz | 89,379 | Tłuszcz | 83,884 |
| | | g | Kwasy Nasycone | 24,204 | Kwasy Nasycone | 24,114 | Kwasy Nasycone | 14,614 | Kwasy Nasycone | 28,822 | Kwasy Nasycone | 25,862 |
| | | g | Węglowodany ogółem | 303 | Węglowodany ogółem | 295,4655 | Węglowodany ogółem | 303,9455 | Węglowodany | 305,33 | Węglowodany | 270,27 |
| | | g | W tym cukry | 31,4445 | W tym cukry | 39,8745 | W tym cukry | 46,8145 | W tym cukry | 28,889 | W tym cukry | 27,819 |
| | | g | Błonnik pokarmowy | 32,501 | Błonnik pokarmowy | 26,411 | Błonnik pokarmowy | 30,771 | Błonnik pokarmowy | 41,946 | Błonnik pokarmowy | 36,626 |
| | | mg | Sód | 1481,6 | Sód | 1330,597 | Sód | 1508,097 | Sód | 2346 | Sód | 1904 |

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzechy 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 Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

| Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie | | | | | | | | | | | | |
|--|--|---|--|-------------------------------------|---|-------------------------------------|--|--|---|--|-------------------|--------|
| DZIAŁ ŻYWIENIA | | | | | | | | | | | | |
| piątek 13 września 2024 | | | | | | | | | | | | |
| DIETA | Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa | | Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna | | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa) | | Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatobiałkowa | | | |
| I | SNIADANIE | Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/ | 150g | Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/ | 150g | Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/ | 150g | Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/ | 150g | Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/ | 150g | |
| | | Bułka razowa 70g *gluten/ | 70g | Bułka kajzerka 50g *gluten/ | 50g | Bułka pszenna 50g *gluten/ | 50g | Bułka razowa 70g *gluten/ | 70g | Bułka razowa 70g *gluten/ | 70g | |
| | | Chleb razowy 30g *gluten/ | 30g | Chleb pszenny 25g *gluten/ | 25g | Chleb pszenny 25g *gluten/ | 25g | Chleb razowy 30g *gluten/ | 30g | Chleb razowy 30g *gluten/ | 30g | |
| | | Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/ | 90g | Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/ | 90g | Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/ | 90g | Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/ | 90g | Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/ | 90g | |
| | | Ketchup 1 szt. | 1g | Ketchup 1 szt. | 1g | Ketchup 1 szt. | 1g | Ketchup 1 szt. | 1g | Ketchup 1 szt. | 1g | |
| | | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 100g | 100g | Pomidor bez skóry 100g | 100g | Rzodkiewka 50g | 50g | Rzodkiewka 50g | 50g | |
| | | Rzodkiewka 50g | 50g | masło 10g *mleko/ | 10g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | |
| | | Herbata z cytryną | 250g | | | | | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | |
| | | | | | | | | | | | | |
| II | | | | | | | | Śliwka 2 szt. | 100g | Śliwka 2 szt. | 100g | |
| | | | | | | | | | | | | |
| OBIAD | | Zupa krupnik 350ml *seler/ | 350g | Zupa krupnik 350ml *seler/ | 350g | Zupa krupnik 350ml *seler/ | 350g | Zupa krupnik 350ml *seler/ | 350g | Zupa krupnik 350ml *seler/ | 350g | |
| | | Ryba w panierce 100g *gluten/*jaja/*ryby/ | 100g | Ryba soute 100g *gluten/*ryby/ | 100g | Ryba soute 100g *gluten/*ryby/ | 100g | Ryba soute 100g *gluten/*ryby/ | 100g | Ryba soute 100g *gluten/*ryby/ | 100g | |
| | | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | Ziemniaki gotowane 150g | 150g | Ziemniaki gotowane 150g | 150g | |
| | | Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/ | 150g | Marchewka mini gotowana 150g | 150g | Marchewka mini gotowana 150g | 150g | Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/ | 150g | Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/ | 150g | |
| | | Kompot | 250g | Kompot | 250g | Kompot | 250g | Kompot | 250g | Kompot | 250g | |
| Podwieczorek | | | | | | | | Kanapka razowa z pieczenią z indyka 1 szt. *gluten/ | 80g | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| Kolejnia | | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g | Chleb razowy 90g *gluten/ | 90g | Chleb razowy 90g *gluten/ | 90g | |
| | | Pieczeń z indykiem 60g *gluten/ | 60g | Pieczeń z indykiem 60g *gluten/ | 60g | Pieczeń z indykiem 60g *gluten/ | 60g | Pieczeń z indykiem 60g *gluten/ | 60g | Pieczeń z indykiem 60g *gluten/ | 60g | |
| | | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | Rukola 20g | 20g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | |
| | | Ogórek 50g | 50g | Rukola 20g | 20g | Pomidor bez skóry 50g | 50g | Ogórek 50g | 50g | Ogórek 50g | 50g | |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | |
| | | Herbata rumiankowa | 250g | Herbata rumiankowa | 250g | Herbata rumiankowa | 250g | Herbata rumiankowa | 250g | Herbata rumiankowa | 250g | |
| | | | | | | | | | | | | |
| II | | Śliwka 2 szt. | 100g | Banan 1szt. | 120g | Banan 1szt. | 120g | Kanapka razowa z kielbasą krotoszyńską 1 szt. *gluten/*soja/ | 80g | Kanapka razowa z kielbasą krotoszyńską 1 szt. *gluten/*soja/ | 80g | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | kcal | Energia | 2029,16 | Energia | 2061,61 | Energia | 2110,01 | Energia | 2441 | Energia | 2186 |
| | | g | Białko | 107,897 | Białko | 105,023 | Białko | 107,028 | Białko | 118,15 | Białko | 110,45 |
| | | g | Tłuszcz | 79,3385 | Tłuszcz | 83,7215 | Tłuszcz | 81,9965 | Tłuszcz | 93,544 | Tłuszcz | 85,569 |
| | | g | Kwasy Nasycone | 21,797 | Kwasy Nasycone | 21,208 | Kwasy Nasycone | 11,338 | Kwasy Nasycone | 29,162 | Kwasy Nasycone | 25,162 |
| | | g | Węglowodany ogółem | 226,907 | Węglowodany ogółem | 225,15649 | Węglowodany ogółem | 237,6715 | Węglowodany | 279,38 | Węglowodany | 244 |
| | | g | W tym cukry | 13,3195 | W tym cukry | 28,539501 | W tym cukry | 29,1395 | W tym cukry | 15,714 | W tym cukry | 14,464 |
| | | g | Błonnik pokarmowy | 26,965 | Błonnik pokarmowy | 23,827 | Błonnik pokarmowy | 24,627 | Błonnik pokarmowy | 38,845 | Błonnik pokarmowy | 33,525 |
| | | mg | Sód | 1425,77 | Sód | 1247,527 | Sód | 1225,627 | Sód | 1927 | Sód | 1607 |

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 Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

| Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie | | | | | | | | | | | |
|--|--|---|--|---|---|---|--|---|---|---|--------|
| DZIAŁ ŻYWIENIA | | | | | | | | | | | |
| sobota 14 września 2024 | | | | | | | | | | | |
| DIETA | Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa | | Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna | | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa) | | Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) / dieta bogatobiałkowa | | |
| I | SNIADANIE | Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/ | 300g | Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/ | 300g | Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/ | 300g | Kefir szt. *mleko/ | 200g | Kefir szt. *mleko/ | 200g |
| | | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g | Chleb razowy 60g *gluten/ | 60g | Chleb razowy 60g *gluten/ | 60g |
| | | Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/ | 60g | Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/ | 60g | Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/ | 60g | Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/ | 60g | Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/ | 60g |
| | | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | Salata 30g | 30g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g |
| | | Salata 30g | 30g | Salata 30g | 30g | Pomidor bez skóry 50g | 50g | Salata 30g | 30g | Salata 30g | 30g |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g |
| | | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g |
| II | | | | | | | | Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/ | 100g | Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/ | 100g |
| | | | | | | | | | | | |
| OBIAD | | Zupa jarzynowa 350ml | 350g | Zupa jarzynowa 350ml | 350g | Zupa jarzynowa 350ml | 350g | Zupa jarzynowa 350ml | 350g | Zupa jarzynowa 350ml | 350g |
| | | Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/ | 150g | Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/ | 150g | Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/ | 150g | Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/ | 150g | Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/ | 150g |
| | | Kasza gryczana 180g | 180g | Kasza jęczmienna 180g | 180g | Kasza jęczmienna 180g | 180g | Kasza gryczana 150g | 150g | Kasza gryczana 150g | 150g |
| | | Surówka z buraków z cebulką 150g | 150g | Surówka z buraków z cebulką 150g | 150g | Tarte buraczki 150g | 150g | Surówka z buraków z cebulką 150g | 150g | Surówka z buraków z cebulką 150g | 150g |
| | | Kompot | 250g | Kompot | 250g | Kompot | 250g | Kompot | 250g | Kompot | 250g |
| Podwieczorek | | | | | | | | Kanapka razowa z szynką wiejską 1 szt. *gluten/ | 80g | | |
| Kolacja | | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g | Chleb razowy 90g *gluten/ | 90g | Chleb razowy 90g *gluten/ | 90g |
| | | Twaróg 100g *mleko/ | 100g | Twaróg 100g *mleko/ | 100g | Twaróg 100g *mleko/ | 100g | Twaróg 100g *mleko/ | 100g | Twaróg 100g *mleko/ | 100g |
| | | Dżem 2 szt. | 50g | Dżem 2 szt. | 50g | Dżem 2 szt. | 50g | Papryka 100g | 100g | Papryka 50g | 50g |
| | | Papryka 50g | 50g | masło 10g *mleko/ | 10g | Pomidor bez skóry 50g | 50g | masło 10g *mleko/ | 10g | Kielki | 5g |
| | | Kielki | 5g | Pomidor 50g | 50g | Kielki | 5g | Herbata owocowa | 250g | masło 10g *mleko/ | 10g |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | Kielki | 5g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | | | Herbata owocowa | 250g |
| | | Herbata owocowa | 250g | Herbata owocowa | 250g | Herbata owocowa | 250g | | | | |
| III | | Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/ | 100g | Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/ | 100g | Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/ | 100g | Skyr szt. *mleko/ | 140g | Skyr szt. *mleko/ | 140g |
| kcal | | Energia | 2137,37 | Energia | 2011,67 | Energia | 1914,57 | Energia | 2326 | Energia | 2064 |
| g | | Białko | 114,036 | Białko | 107,8614 | Białko | 108,1164 | Białko | 145,49 | Białko | 136,72 |
| g | | Tłuszcz | 54,6185 | Tłuszcz | 53,033499 | Tłuszcz | 46,5985 | Tłuszcz | 82,903 | Tłuszcz | 75,683 |
| g | | Kwasy Nasycone | 17,058 | Kwasy Nasycone | 16,968 | Kwasy Nasycone | 6,658 | Kwasy Nasycone | 19,243 | Kwasy Nasycone | 16,283 |
| g | | Węglowodany ogółem | 293,586 | Węglowodany ogółem | 274,7065 | Węglowodany ogółem | 267,1965 | Węglowodany | 280,44 | Węglowodany | 241,79 |
| g | | W tym cukry | 24,4245 | W tym cukry | 23,4895 | W tym cukry | 32,9295 | W tym cukry | 20,564 | W tym cukry | 19,529 |
| g | | Błonnik pokarmowy | 28,168 | Błonnik pokarmowy | 22,768 | Błonnik pokarmowy | 23,898 | Błonnik pokarmowy | 40,053 | Błonnik pokarmowy | 33,823 |
| mg | | Sód | 1291,17 | Sód | 1145,117 | Sód | 1236,417 | Sód | 1975 | Sód | 1642 |

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzechy 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 Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

| Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|--|---|---|---|--|---------------------------------------|--|---------------------------------------|--------|
| DZIAŁ ŻYWIENIA | | | | | | | | | | | |
| niedziela 15 września 2024 | | | | | | | | | | | |
| DIETA | Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa | | Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna | | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa) | | Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa | | |
| I | SNIADANIE | Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/ | 300g | Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/ | 300g | Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/ | 300g | Jogurt naturalny szt. *mleko/ | 150g | Jogurt naturalny szt. *mleko/ | 150g |
| | | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g | Chleb razowy 60g *gluten/ | 60g | Chleb razowy 60g *gluten/ | 60g |
| | | Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/ | 60g | Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/ | 60g | Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/ | 60g | Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/ | 60g | Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/ | 60g |
| | | Serek Śmietankowy 50g *mleko/ | 50g | Serek Śmietankowy 50g *mleko/ | 50g | Serek Śmietankowy 50g *mleko/ | 50g | Serek Śmietankowy 50g *mleko/ | 50g | Serek Śmietankowy 50g *mleko/ | 50g |
| | | Pomidor 100g | 100g | Pomidor 100g | 100g | Pomidor bez skóry 100g | 100g | Pomidor 100g | 100g | Pomidor 100g | 100g |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g |
| | | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g |
| II | | | | | | | Jabłko 1szt. | 180g | Jabłko 1szt. | 180g | |
| OBIAD | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/ | 350g | |
| | Roladka drobiowa z sosem szpinakowym 150g *jaja/*mleko/ | 150g | Roladka drobiowa z sosem szpinakowym 150g *jaja/*mleko/ | 150g | Roladka drobiowa z sosem szpinakowym 150g *jaja/*mleko/ | 150g | Roladka drobiowa z sosem szpinakowym 150g *jaja/*mleko/ | 150g | Roladka drobiowa z sosem szpinakowym 150g *jaja/*mleko/ | 150g | |
| | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | Ziemniaki gotowane 150g | 150g | Ziemniaki gotowane 150g | 150g | |
| | Surówka żydowska 150g | 150g | Gotowane warzywa 150g *seler/ | 150g | Gotowane warzywa 150g *seler/ | 150g | Surówka żydowska 150g | 150g | Surówka żydowska 150g | 150g | |
| | Kompot | 250g | Kompot | 250g | Kompot | 250g | Kompot | 250g | Kompot | 250g | |
| Podwieczorek | | | | | | | Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/ | 80g | | | |
| KOLACJA | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g | Chleb razowy 60g *gluten/ | 60g | Chleb razowy 60g *gluten/ | 60g | |
| | Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/ | 100g | Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/ | 100g | Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/ | 100g | Domowa wędlina z kurczaka 60g | 60g | Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/ | 100g | |
| | Salata 30g | 30g | Salata 30g | 30g | Salata 30g | 30g | Salata 30g | 30g | Ogórek 50g | 50g | |
| | Ogórek 50g | 50g | masło 10g *mleko/ | 10g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | Ogórek 50g | 50g | Salata 30g | 30g | |
| | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata rumiankowa | 250g | Herbata rumiankowa | 250g | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | |
| | Herbata rumiankowa | 250g | Banan 1szt. | 120g | Banan 1szt. | 120g | Herbata rumiankowa | 250g | Herbata rumiankowa | 250g | |
| | Nektarynka | 120g | | | | | Nektarynka | 120g | Nektarynka | 120g | |
| II | Mus owocowy 1szt. | 100g | Mus owocowy 1szt. | 100g | Mus owocowy 1szt. | 100g | Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/ | 80g | Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/ | 80g | |
| kcal | | Energia | 2124,22 | Energia | 2082,225 | Energia | 1950,2 | Energia | 2126 | Energia | 2081 |
| g | | Białko | 113,319 | Białko | 113,57387 | Białko | 114,0927 | Białko | 121,23 | Białko | 110,88 |
| g | | Tłuszcz | 73,4127 | Tłuszcz | 74,477691 | Tłuszcz | 59,0475 | Tłuszcz | 63,116 | Tłuszcz | 79,452 |
| g | | Kwasy Nasycone | 20,004 | Kwasy Nasycone | 22,333 | Kwasy Nasycone | 12,333 | Kwasy Nasycone | 22,861 | Kwasy Nasycone | 21,511 |
| g | | Węglowodany ogółem | 253,533 | Węglowodany ogółem | 242,30756 | Węglowodany ogółem | 243,0449 | Węglowodany | 262,66 | Węglowodany | 227,85 |
| g | | W tym cukry | 25,102 | W tym cukry | 37,367016 | W tym cukry | 37,8267 | W tym cukry | 19,067 | W tym cukry | 18,197 |
| g | | Błonnik pokarmowy | 29,4596 | Błonnik pokarmowy | 26,074551 | Błonnik pokarmowy | 26,0575 | Błonnik pokarmowy | 38,947 | Błonnik pokarmowy | 33,645 |
| mg | | Sód | 1562,57 | Sód | 1436,8198 | Sód | 1404,677 | Sód | 1786 | Sód | 1757 |

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzechy 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 Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko