

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
poniedziałek 20 stycznia 2025											
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	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*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 dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g
		Ser twarogowy w plasterkach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plasterkach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plasterkach 45g *mleko/	45g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g
		Ogórek kiszony 60g	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	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 ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g
		Gulasz z udźca z indyka (d) 200g *gluten/*mleko/*seler/	200g	Gulasz z udźca z indyka (d) 200g *gluten/*mleko/*seler/	200g	Gulasz z udźca z indyka (d) 200g *gluten/*mleko/*seler/	200g	Gulasz z udźca z indyka (d) 200g *gluten/*mleko/*seler/	200g	Gulasz z udźca z indyka (d) 200g *gluten/*mleko/*seler/	200g
		Kasza gryczana (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza gryczana (g) 180g	180g	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	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek							Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g			
KOLACJA	I	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
		Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g
		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 miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g
II		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g
kcal	Energia	2154,4	Energia	2062	Energia	2041,4	Energia	2357,5	Energia	2037,8	
g	Białko	114,55	Białko	108,58	Białko	108,46	Białko	121,95	Białko	111,3	
g	Tłuszcz	67,269	Tłuszcz	65,739	Tłuszcz	63,339	Tłuszcz	80,249	Tłuszcz	66,449	
g	Kwasy Nasycone	19,018	Kwasy Nasycone	18,928	Kwasy Nasycone	8,9285	Kwasy Nasycone	22,804	Kwasy Nasycone	21,094	
g	Węglowodany ogółem	276,19	Węglowodany ogółem	264,62	Węglowodany ogółem	264,56	Węglowodany ogółem	280,25	Węglowodany ogółem	244,69	
g	W tym cukry	26,777	W tym cukry	25,117	W tym cukry	25,117	W tym cukry	24,302	W tym cukry	23,052	
g	Błonnik pokarmowy	29,484	Błonnik pokarmowy	24,814	Błonnik pokarmowy	24,814	Błonnik pokarmowy	40,059	Błonnik pokarmowy	34,729	
mg	Sód	1799,5	Sód	1580,2	Sód	1602,8	Sód	2005,9	Sód	1575,9	

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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 21 stycznia 2025

DIETA	Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątróbowa)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatobiałkowa		
I	SNIADANIE	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	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
		Poledwica sopocka 30g *soja/	30g	Poledwica sopocka 30g *soja/	30g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Poledwica sopocka 30g *soja/	30g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g
		Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	Pomidor 50g	50g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Roszpinka	10g	Pomidor 50g	50g	Roszpinka	10g
		Roszpinka	10g	Roszpinka	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Roszpinka	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g		
II							Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	
	Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 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 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
Podwieczerek							Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g			
I	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
		Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Wędlina wegańska 90g	90g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g
		Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		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							Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	

kcal	Energia	2229,54	Energia	2018,92	Energia	2072,68	Energia	2361,72	Energia	2070,8
g	Białko	107,154	Białko	105,668	Białko	109,243	Białko	114,028	Białko	124,64
g	Tłuszcz	93,0592	Tłuszcz	69,154	Tłuszcz	78,419	Tłuszcz	97,709	Tłuszcz	85,014
g	Kwasy Nasycone	29,3132	Kwasy Nasycone	29,2232	Kwasy Nasycone	12,3832	Kwasy Nasycone	46,2482	Kwasy Nasycone	22,458
g	Węglowodany ogółem	262,311	Węglowodany ogółem	244,868	Węglowodany ogółem	236,598	Węglowodany ogółem	281,993	Węglowodany ogółem	231,02
g	W tym cukry	24,2745	W tym cukry	23,9192	W tym cukry	32,2992	W tym cukry	27,6092	W tym cukry	24,429
g	Błonnik pokarmowy	28,6216	Błonnik pokarmowy	22,7745	Błonnik pokarmowy	23,9045	Błonnik pokarmowy	38,5895	Błonnik pokarmowy	33,269
mg	Sód	1879,1	Sód	1673,81	Sód	1947,47	Sód	1999,22	Sód	2152,8

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. kubin
 (*) 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 22 stycznia 2025										
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	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g
	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g
	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 2 szt.	70g
	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
	Papryka 50g	50g	Rukola 30g	30g	Rukola 30g	30g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
	Rukola 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g
	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
							Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g
II OBIAD	Manna na rosole (g) 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	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g
	Wątróbka drobiowa z cebulką (s) *gluten/	150g	Wątróbka drobiowa (s)	120g	Wątróbka drobiowa (s)	120g	Wątróbka drobiowa (s)	120g	Wątróbka drobiowa (s)	120g
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podleczanek										
I KOLEJCA	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
	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
	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
II	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g

kcal	Energia	2105,2	Energia	1975,2	Energia	2040,2	Energia	2251,5	Energia	2271,9
g	Białko	116,1	Białko	113,97	Białko	108,14	Białko	133,61	Białko	133,07
g	Tłuszcz	87,375	Tłuszcz	86,042	Tłuszcz	95,752	Tłuszcz	84,305	Tłuszcz	81,71
g	Kwasy Nasycone	22,738	Kwasy Nasycone	21,728	Kwasy Nasycone	11,098	Kwasy Nasycone	19,841	Kwasy Nasycone	19,036
g	Węglowodany ogółem	214,16	Węglowodany ogółem	186,8	Węglowodany ogółem	186,64	Węglowodany ogółem	236,63	Węglowodany ogółem	250,64
g	W tym cukry	21,403	W tym cukry	26,468	W tym cukry	26,468	W tym cukry	19,453	W tym cukry	19,218
g	Blonnik pokarmowy	25,208	Blonnik pokarmowy	20,547	Blonnik pokarmowy	20,547	Blonnik pokarmowy	32,93	Blonnik pokarmowy	31,005
mg	Sód	1785,7	Sód	1790,3	Sód	1811,8	Sód	2133,9	Sód	2228,6

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. iubin
 (*) 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 jadospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dietetycznych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
czwartek 23 stycznia 2025

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	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*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
	Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g
	Mix sałat z pomidorkami i pesto	60g	Mix sałat z pomidorkami i pesto	60g	Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i pesto	60g	Mix sałat z pomidorkami i pesto	60g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
II							Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g
OBIAD	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g
	Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem (g) 8 szt.	125g	Pierogi z mięsem (g) 8 szt.	125g
	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek							Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g		
Kolejca	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
	Sał. z k. bulgur,ogórkiem,s. pom, fetą, soczewicą *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Sał. z k. bulgur,s. pom, fetą, soczewicą i szynką *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Sał. z k. bulgur, s. pom, fetą, soczewicą i szynką *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Sał. z k. bulgur,ogórkiem,s. pom, fetą, socz. c *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Sał. z k. bulgur,ogórkiem,s. pom, fetą, socz. c *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g
II	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g

	Energia	2477,1	Energia	2368,3	Energia	2324,9	Energia	2468,1	Energia	2301,3
kcal	Białko	109,72	Białko	110,43	Białko	110,09	Białko	105,3	Białko	84,68
g	Tłuszcz	98,304	Tłuszcz	96,634	Tłuszcz	92,184	Tłuszcz	102,81	Tłuszcz	104,54
g	Kwasy Nasycone	23,36	Kwasy Nasycone	25,292	Kwasy Nasycone	15,292	Kwasy Nasycone	22,76	Kwasy Nasycone	23,011
g	Węglowodany ogółem	279,68	Węglowodany ogółem	257,62	Węglowodany ogółem	256,53	Węglowodany ogółem	269,95	Węglowodany ogółem	245,7
g	W tym cukry	32,082	W tym cukry	34,357	W tym cukry	34,332	W tym cukry	25,472	W tym cukry	22,809
g	Błonnik pokarmowy	30,843	Błonnik pokarmowy	28,203	Błonnik pokarmowy	27,903	Błonnik pokarmowy	38,118	Błonnik pokarmowy	33,881
mg	Sód	1766,5	Sód	1691,8	Sód	1712,4	Sód	2245,2	Sód	1730,4

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
DZIAŁ ŻYWIENIA										
piątek 24 stycznia 2025										
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	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Schab biały 30g *soja/	30g
	Schab biały 30g *soja/	30g	Schab biały 30g *soja/	30g	Schab biały 30g *soja/	30g	Schab biały 30g *soja/	30g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g
	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 50g	50g
	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g
	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
	Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g	Rzodkiewka 50g	50g
II						Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	
OBIAŁ	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g
	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g
	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) 200g	200g	Ryż z warzywami (g) 200g	200g
	Ryż z warzywami (g) 250g	180g	Ryż z warzywami (g) 250g	180g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g						
Podwieczorek						Kanapka razowa z polędwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	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
	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Pomidor 50g	50g
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Kielki	5g	Pomidor 100g	100g	Kielki	5g
	Kielki	5g	Kielki	5g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
	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	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g
kcal	Energia	2315,8	Energia	2274,4	Energia	2213,8	Energia	2490,4	Energia	2303,4
g	Białko	113,15	Białko	112,17	Białko	110,87	Białko	136,03	Białko	132,59
g	Tłuszcz	93,944	Tłuszcz	93,609	Tłuszcz	90,126	Tłuszcz	109	Tłuszcz	103,91
g	Kwasy Nasycone	34,567	Kwasy Nasycone	34,487	Kwasy Nasycone	24,487	Kwasy Nasycone	37,106	Kwasy Nasycone	34,096
g	Węglowodany ogółem	254,15	Węglowodany ogółem	245,74	Węglowodany ogółem	238,83	Węglowodany ogółem	234,03	Węglowodany ogółem	202,39
g	W tym cukry	40,301	W tym cukry	39,896	W tym cukry	39,465	W tym cukry	33,625	W tym cukry	13,835
g	Błonnik pokarmowy	20,997	Błonnik pokarmowy	17,462	Błonnik pokarmowy	16,548	Błonnik pokarmowy	30,274	Błonnik pokarmowy	28,664
mg	Sód	1212,5	Sód	1133,7	Sód	1144,9	Sód	2047,8	Sód	1812,7

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 jadospisie 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.
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
sobota 25 stycznia 2025											
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 bogatobiałkowa		
SNIADANIE		Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy 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
		Kiełbasa żywiecka 30g	30g	Kiełbasa żywiecka 30g	30g	Kiełbasa żywiecka 30g	30g	Kiełbasa żywiecka 60g	60g	Kiełbasa żywiecka 60g	60g
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
		Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	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								
OBIAD		Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g
		Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	250g	Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	250g	Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	250g	Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową (d) *mleko/*seler/	250g	Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową (d) *mleko/*seler/	250g
		Makaron pełnoziarnisty (g) 180g *gluten/*soja/	180g	Makaron pszenny (g) 180g *gluten/*soja/	180g	Makaron pszenny (g) 180g *gluten/*soja/	180g	Makaron pełnoziarnisty (g) 150g *gluten/*soja/	150g	Makaron pełnoziarnisty (g) 150g *gluten/*soja/	150g
		Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
		Gruszka 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g
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 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
		Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g
		Papryka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata rumiankowa	250g					Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z szynką kruchą 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką kruchą 1 szt. *gluten/	80g	
kcal	Energia	2267,7	Energia	2248,9	Energia	2228,3	Energia	2552,6	Energia	2408,1	
g	Białko	106,03	Białko	104,36	Białko	104,24	Białko	119,55	Białko	118,7	
g	Tłuszcz	65,685	Tłuszcz	65,08	Tłuszcz	62,68	Tłuszcz	74,567	Tłuszcz	71,832	
g	Kwasy Nasycone	22,164	Kwasy Nasycone	22,093	Kwasy Nasycone	12,093	Kwasy Nasycone	27,349	Kwasy Nasycone	24,189	
g	Węglowodany ogółem	313,26	Węglowodany ogółem	312,55	Węglowodany ogółem	312,49	Węglowodany ogółem	342,64	Węglowodany ogółem	316,27	
g	W tym cukry	34,62	W tym cukry	45,356	W tym cukry	45,356	W tym cukry	28,05	W tym cukry	28,34	
g	Błonnik pokarmowy	33,545	Błonnik pokarmowy	27,665	Błonnik pokarmowy	27,665	Błonnik pokarmowy	45,154	Błonnik pokarmowy	39,834	
mg	Sód	2197,2	Sód	2040,9	Sód	2063,5	Sód	2630,3	Sód	2404,5	

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 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

