

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
poniedziałek 24 lutego 2025											
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
SNIADANIE	I	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Pasta z szynki dębowej drobiowej 30g *jaja/*gorczyca/	30g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g
		Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Oliwki czarne 5 szt.	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
						Margaryna 10g	10g				
II			Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	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 jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Kasza jęczmienna (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				Kefir szt. *mleko/	200g						
Kolejca	I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Pasta mięsna ze schabu białego 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata miętowa	250g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g
II		Banan 1szt.	120g	Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g

kcal	Energia	2062	Energia	2244,8	Energia	2051	Energia	2039,3	Energia	2096,9
g	Białko	108,58	Białko	127,39	Białko	113,08	Białko	106,76	Białko	109,57
g	Tłuszcz	65,739	Tłuszcz	70,969	Tłuszcz	71,369	Tłuszcz	70,824	Tłuszcz	66,029
g	Kwasy Nasycone	18,928	Kwasy Nasycone	11,319	Kwasy Nasycone	11,094	Kwasy Nasycone	21,087	Kwasy Nasycone	19,006
g	Węglowodany ogółem	264,62	Węglowodany ogółem	277,87	Węglowodany ogółem	233,28	Węglowodany ogółem	246,07	Węglowodany ogółem	269,54
g	W tym cukry	25,117	W tym cukry	21,277	W tym cukry	22,062	W tym cukry	39,512	W tym cukry	31,307
g	Błonnik pokarmowy	24,814	Błonnik pokarmowy	24,874	Błonnik pokarmowy	33,829	Błonnik pokarmowy	25,347	Błonnik pokarmowy	27,754
mg	Sód	1580,2	Sód	2307,5	Sód	2501,8	Sód	1592,4	Sód	1583,4

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. dwulfenek 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 dan 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 25 lutego 2025										
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)	Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
I	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g
	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
	Szynka krucha 60g *soja/	60g	Szynka krucha 60g *soja/	60g	Szynka krucha 60g *soja/	60g	Pasta z szynki kruchej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	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	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g
OBIAD	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sel er/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sel er/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sel er/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sel er/	350g
	Kompot 250ml	250g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy w sosie (p) 150g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy w sosie (p) 150g *gluten/*jaja/	100g
	z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sel	350g	Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
	Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g
	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek										
Kolacja	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
					Herbata owocowa	250g				
II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

	kcal	Energia	1959,8	Energia	2026,1	Energia	1993,4	Energia	2121,1	Energia	2087,9
g	Białko	107,49	Białko	125,88	Białko	123,06	Białko	128,48	Białko	141,04	
g	Tłuszcz	62,629	Tłuszcz	77,049	Tłuszcz	77,389	Tłuszcz	93,479	Tłuszcz	78,369	
g	Kwasy Nasycone	24,118	Kwasy Nasycone	13,958	Kwasy Nasycone	13,883	Kwasy Nasycone	23,733	Kwasy Nasycone	23,418	
g	Węglowodany ogółem	243,28	Węglowodany ogółem	242,44	Węglowodany ogółem	230,13	Węglowodany ogółem	232,07	Węglowodany ogółem	245,17	
g	W tym cukry	22,484	W tym cukry	23,194	W tym cukry	24,054	W tym cukry	40,86	W tym cukry	41,129	
g	Błonnik pokarmowy	22,774	Błonnik pokarmowy	25,094	Błonnik pokarmowy	33,269	Błonnik pokarmowy	27,089	Błonnik pokarmowy	27,844	
mg	Sód	1398,7	Sód	1785,1	Sód	1717,7	Sód	1574,3	Sód	1679,2	

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. dwulfenek 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 dan 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 26 lutego 2025																																																																																																		
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa																																																																																									
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 razowa 70g *gluten/	70g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g																																																																																							
		Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g																																																																																							
		Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 2 szt.	70g	Parówki z indyka (g) 2 szt.	70g	Ketchup 1 szt.	1g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g																																																																																							
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g																																																																																							
		Rukola 30g	30g	Rukola 30g	30g	Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																							
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Rukola 20g	20g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g																																																																																							
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g																																																																																											
						Herbata z cytryną	250g																																																																																											
II	OBIAD			Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g																																																																																									
		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 (s)	120g	Wątróbka drobiowa (s)	120g	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	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g																																																																																							
		Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g																																																																																							
Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g																																																																																									
I	KOLACJA	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g																																																																																							
		Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Pasta z piersi indyka 60g *jaja/*gorczyca/	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g																																																																																							
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g																																																																																							
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																							
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g																																																																																							
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g																																																																																											
II		Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g																																																																																							
<table border="1"> <tr> <td>kcal</td> <td>Energia</td> <td>1934,4</td> <td>Energia</td> <td>2205,6</td> <td>Energia</td> <td>2274,5</td> <td>Energia</td> <td>2043,9</td> <td>Energia</td> <td>2015</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Białko</td> <td>108,24</td> <td>Białko</td> <td>121,68</td> <td>Białko</td> <td>119,29</td> <td>Białko</td> <td>118,01</td> <td>Białko</td> <td>125</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Tłuszcz</td> <td>84,152</td> <td>Tłuszcz</td> <td>85,042</td> <td>Tłuszcz</td> <td>85,11</td> <td>Tłuszcz</td> <td>76,85</td> <td>Tłuszcz</td> <td>83,335</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>21,098</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>11,028</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>11,536</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>22,048</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>18,053</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>186,62</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>239,77</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>255,98</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>218,39</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>190</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>W tym cukry</td> <td>26,468</td> <td>W tym cukry</td> <td>18,908</td> <td>W tym cukry</td> <td>22,598</td> <td>W tym cukry</td> <td>45,453</td> <td>W tym cukry</td> <td>30,049</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>20,547</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>23,167</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>32,105</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>25,151</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>23,609</td> </tr> <tr> <td>mg</td> <td>Sód</td> <td>1764,8</td> <td>Sód</td> <td>2323,9</td> <td>Sód</td> <td>2250,8</td> <td>Sód</td> <td>1857,7</td> <td>Sód</td> <td>1771</td> </tr> </table>											kcal	Energia	1934,4	Energia	2205,6	Energia	2274,5	Energia	2043,9	Energia	2015	g	Białko	108,24	Białko	121,68	Białko	119,29	Białko	118,01	Białko	125	g	Tłuszcz	84,152	Tłuszcz	85,042	Tłuszcz	85,11	Tłuszcz	76,85	Tłuszcz	83,335	g	Kwasy Nasycone	21,098	Kwasy Nasycone	11,028	Kwasy Nasycone	11,536	Kwasy Nasycone	22,048	Kwasy Nasycone	18,053	g	Węglowodany ogółem	186,62	Węglowodany ogółem	239,77	Węglowodany ogółem	255,98	Węglowodany ogółem	218,39	Węglowodany ogółem	190	g	W tym cukry	26,468	W tym cukry	18,908	W tym cukry	22,598	W tym cukry	45,453	W tym cukry	30,049	g	Błonnik pokarmowy	20,547	Błonnik pokarmowy	23,167	Błonnik pokarmowy	32,105	Błonnik pokarmowy	25,151	Błonnik pokarmowy	23,609	mg	Sód	1764,8	Sód	2323,9	Sód	2250,8	Sód	1857,7	Sód	1771
kcal	Energia	1934,4	Energia	2205,6	Energia	2274,5	Energia	2043,9	Energia	2015																																																																																								
g	Białko	108,24	Białko	121,68	Białko	119,29	Białko	118,01	Białko	125																																																																																								
g	Tłuszcz	84,152	Tłuszcz	85,042	Tłuszcz	85,11	Tłuszcz	76,85	Tłuszcz	83,335																																																																																								
g	Kwasy Nasycone	21,098	Kwasy Nasycone	11,028	Kwasy Nasycone	11,536	Kwasy Nasycone	22,048	Kwasy Nasycone	18,053																																																																																								
g	Węglowodany ogółem	186,62	Węglowodany ogółem	239,77	Węglowodany ogółem	255,98	Węglowodany ogółem	218,39	Węglowodany ogółem	190																																																																																								
g	W tym cukry	26,468	W tym cukry	18,908	W tym cukry	22,598	W tym cukry	45,453	W tym cukry	30,049																																																																																								
g	Błonnik pokarmowy	20,547	Błonnik pokarmowy	23,167	Błonnik pokarmowy	32,105	Błonnik pokarmowy	25,151	Błonnik pokarmowy	23,609																																																																																								
mg	Sód	1764,8	Sód	2323,9	Sód	2250,8	Sód	1857,7	Sód	1771																																																																																								

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

czwartek 27 lutego 2025

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
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 razowa 70g *gluten/	70g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g
		Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
		Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 2 szt.	70g	Parówki z indyka (g) 2 szt.	70g	Ketchup 1 szt.	1g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Rukola 30g	30g	Rukola 30g	30g	Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Rukola 20g	20g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g				
						Herbata z cytryną	250g				
II	OBIAD			Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g		
		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 (s)	120g	Wątróbka drobiowa (s)	120g	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	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
		Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g
Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
I	KOLACJA	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Pasta z piersi indyka 60g *jaja/*gorczyca/	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g				
II		Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g

	kcal	Energia	1934,4	Energia	2205,6	Energia	2274,5	Energia	2043,9	Energia	2015
g	Białko	108,24	Białko	121,68	Białko	119,29	Białko	118,01	Białko	125	
g	Tłuszcz	84,152	Tłuszcz	85,042	Tłuszcz	85,11	Tłuszcz	76,85	Tłuszcz	83,335	
g	Kwasy Nasycone	21,098	Kwasy Nasycone	11,028	Kwasy Nasycone	11,536	Kwasy Nasycone	22,048	Kwasy Nasycone	18,053	
g	Węglowodany ogółem	186,62	Węglowodany ogółem	239,77	Węglowodany ogółem	255,98	Węglowodany ogółem	218,39	Węglowodany ogółem	190	
g	W tym cukry	26,468	W tym cukry	18,908	W tym cukry	22,598	W tym cukry	45,453	W tym cukry	30,049	
g	Błonnik pokarmowy	20,547	Błonnik pokarmowy	23,167	Błonnik pokarmowy	32,105	Błonnik pokarmowy	25,151	Błonnik pokarmowy	23,609	
mg	Sód	1764,8	Sód	2323,9	Sód	2250,8	Sód	1857,7	Sód	1771	

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 02 marca 2025

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
I	SNIADANIE	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Pasta z jaj *jaja/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj *jaja/*gorczyca/	100g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g				
II	OBIAD			Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g		
		Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g
		Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
III	KOLACJA										
		Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata czarna b/c	250g		
						Herbata czarna b/c	250g				
II		Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka pszenna z polewą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*selel/	80g	Kanapka razowa z polewą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*selel/	80g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g

	kcal	Energia	2082,6	Energia	2157,6	Energia	2158,3	Energia	2339,8	Energia	2090
g	Białko	108,39	Białko	135,08	Białko	122,21	Białko	129,55	Białko	120,54	
g	Tłuszcz	80,507	Tłuszcz	79,332	Tłuszcz	94,342	Tłuszcz	98,392	Tłuszcz	75,527	
g	Kwasy Nasycone	30,425	Kwasy Nasycone	16,125	Kwasy Nasycone	16,786	Kwasy Nasycone	30,428	Kwasy Nasycone	26,014	
g	Węglowodany ogółem	233,39	Węglowodany ogółem	227,53	Węglowodany ogółem	201,39	Węglowodany ogółem	231,21	Węglowodany ogółem	232,2	
g	W tym cukry	20,403	W tym cukry	13,863	W tym cukry	16,698	W tym cukry	36,039	W tym cukry	23,98	
g	Błonnik pokarmowy	26,713	Błonnik pokarmowy	26,593	Błonnik pokarmowy	27,748	Błonnik pokarmowy	31,508	Błonnik pokarmowy	29,579	
mg	Sód	1370,3	Sód	1882,6	Sód	1785,1	Sód	1522,8	Sód	1438	

Wykaz alergeni: 1. gluten; 2. skonupaki; 3. soja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. selel; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. kabin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (**) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (p) - 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