

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 03 lutego 2025

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoreszkowa		
I	SNIADANIE	Musli na mleku *gluten/*mleko/+orzeczy/	300g	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g	Musli na mleku *gluten/*mleko/+orzeczy/	300g	Musli na mleku *gluten/*mleko/+orzeczy/	300g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Pomidor 100g	100g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Pasta z polędwicy sopockiej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Miód 1 szt.	25g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Ogórek 50g	50g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g
		Pomidor 100g	100g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	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
II				Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z pastą jajeczną 1 szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g		
OBIAD		Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g
		Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g
		Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g
		Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek				Skyr 1 szt. *mleko/	140g	Skyr 1 szt. *mleko/	140g				
II	KOLACJA	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/+soja/*mleko/	350g	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem b/c 350g *gluten/+soja/*mleko/	300g	Makaron pełnozianisty z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/+soja/*mleko/	300g	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/+soja/*mleko/	350g	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/+soja/*mleko/	350g
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g
II		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka pszenna z polędwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

kcal	Energia	2115,43	Energia	2212,88	Energia	2538,48	Energia	2266,53	Energia	2161,2
g	Białko	122,968	Białko	153,633	Białko	175,798	Białko	130,203	Białko	131,62
g	Tłuszcz	54,6965	Tłuszcz	70,4865	Tłuszcz	88,9865	Tłuszcz	61,7765	Tłuszcz	56,646
g	Kwasy Nasycone	13,275	Kwasy Nasycone	8,255	Kwasy Nasycone	11,381	Kwasy Nasycone	13,305	Kwasy Nasycone	14,31
g	Węglowodany ogółem	274,793	Węglowodany ogółem	272,963	Węglowodany ogółem	282,513	Węglowodany ogółem	289,433	Węglowodany ogółem	273,29
g	W tym cukry	54,7315	W tym cukry	26,3415	W tym cukry	28,0565	W tym cukry	56,4215	W tym cukry	53,981
g	Błonnik pokarmowy	34,678	Błonnik pokarmowy	30,838	Błonnik pokarmowy	41,883	Błonnik pokarmowy	34,993	Błonnik pokarmowy	34,678
mg	Sód	1143,72	Sód	1932,37	Sód	2019,59	Sód	1301,42	Sód	745,22

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 Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

środa 05 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	Makaron na mleku 300ml *gluten/+soja/*mleko/	300g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Makaron na mleku 300ml *gluten/+soja/*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 80g *gluten/	80g	Makaron na mleku 300ml *gluten/+soja/*mleko/	300g	
		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	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	
		Pomidor bez skóry 100g	100g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	
		masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
				Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g					
II			Kanapka razowa szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g				
OBIAD	I	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Sznyceł drobiowy smażony 100g *gluten/*jaja/	100g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	
		Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	
		Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g	
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
KOLACJA	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	
		Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	
		Szpinak baby 20g	20g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	
		Pomidor bez skóry 50g	50g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	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 twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	
Podwieczorek												
		kcal	Energia	2182,25	Energia	2411,61	Energia	2472,65	Energia	2390	Energia	2059,9
		g	Białko	113,722	Białko	144,271	Białko	137,902	Białko	133,367	Białko	112,83
		g	Tłuszcz	91,5517	Tłuszcz	87,7765	Tłuszcz	102	Tłuszcz	102,152	Tłuszcz	80,617
		g	Kwasy Nasycone	25,503	Kwasy Nasycone	14,323	Kwasy Nasycone	14,268	Kwasy Nasycone	25,963	Kwasy Nasycone	22,898
		g	Węglowodany ogółem	228,792	Węglowodany ogółem	263,509	Węglowodany ogółem	242,982	Węglowodany ogółem	233,292	Węglowodany ogółem	219,8
		g	W tym cukry	22,7798	W tym cukry	19,5605	W tym cukry	20,5298	W tym cukry	32,5648	W tym cukry	27,18
		g	Błonnik pokarmowy	21,2571	Błonnik pokarmowy	26,721	Błonnik pokarmowy	36,1021	Błonnik pokarmowy	24,7171	Błonnik pokarmowy	24,872
		mg	Sód	1372,86	Sód	2271,83	Sód	2363,61	Sód	1601,07	Sód	1530,8

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

czwartek 06 lutego 2025

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
I		Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku 300ml *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
		Parówki z indyka 3 szt.	90g	Parówki z indyka 3 szt.	90g	Parówki z indyka 3 szt.	90g	Parówki z indyka 3 szt.	90g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Pomidor 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor 50g	50g	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	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g		
OBIAD		Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g
		Gulasz wieprzowo-wołowy 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy 150g *gluten/*seler/	150g
		Kopytka 150g *gluten/	150g	Kasza pęczak 150g	150g	Kasza pęczak 150g	150g	Kopytka 150g *gluten/	150g	Kopytka 150g *gluten/	150g
		Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek											
I		Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g
		Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
		Kapusta pekińska z kurczakiem i pomidorem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Kapusta pekińska z kurczakiem i pomidorem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Kap. pekińska z edamame, pomidorem i kurczakiem c *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Kapusta pekińska z kurczakiem i pomidorem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Kapusta pekińska z kurczakiem i pomidorem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	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		Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Kanapka pszenna z poledwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka razowa z poledwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g

kcal	Energia	2143,71	Energia	2137,61	Energia	2098,66	Energia	2193,66	Energia	2083,8
g	Białko	125,466	Białko	113,486	Białko	109,403	Białko	131,691	Białko	135,36
g	Tłuszcz	75,4325	Tłuszcz	73,0225	Tłuszcz	73,5845	Tłuszcz	82,6475	Tłuszcz	71,377
g	Kwasy Nasycone	24,009	Kwasy Nasycone	13,2865	Kwasy Nasycone	23,8265	Kwasy Nasycone	26,652	Kwasy Nasycone	24,432
g	Węglowodany ogółem	244,045	Węglowodany ogółem	265,575	Węglowodany ogółem	254,934	Węglowodany ogółem	230,41	Węglowodany ogółem	225,06
g	W tym cukry	15,3315	W tym cukry	15,4515	W tym cukry	19,4805	W tym cukry	27,9765	W tym cukry	26,117
g	Błonnik pokarmowy	24,944	Błonnik pokarmowy	29,724	Błonnik pokarmowy	37,861	Błonnik pokarmowy	28,684	Błonnik pokarmowy	28,994
mg	Sód	1022,45	Sód	1548,43	Sód	1569	Sód	1100,85	Sód	1108,8

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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 Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek 07 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	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g
		Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g
		Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Pasta z białek jaj z awokado *jaja/	100g	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 *jaja/	100g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Rukola 20g	20g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	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								
II			Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g			
OBIAD	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa 350ml *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	
	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Marchewka na gęsto 150g	150g	
	Marchewka na gęsto 150g	150g	Marchewka na gęsto 150g	150g	Marchewka z groszkiem 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g	Ryż al dente 180g	180g	
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
Podwieczorek											
I	Kolejacja	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
		Dżem 2 szt.	50g	Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g
		Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Salata 30g	30g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Pomidor 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
		Herbata owocowa	250g								
II	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka pszenna z pasztetem 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	80g	Kanapka razowa z pasztetem 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	80g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	
kcal	Energia	2223,2	Energia	2351,9	Energia	2418,5	Energia	2435,3	Energia	2165,7	
g	Białko	115,07	Białko	136,88	Białko	137,15	Białko	134,81	Białko	113,13	
g	Tłuszcz	82,47	Tłuszcz	101,56	Tłuszcz	103,96	Tłuszcz	96,705	Tłuszcz	82,405	
g	Kwasy Nasycone	19,838	Kwasy Nasycone	10,448	Kwasy Nasycone	18,131	Kwasy Nasycone	25,076	Kwasy Nasycone	19,831	
g	Węglowodany ogółem	256,42	Węglowodany ogółem	224,08	Węglowodany ogółem	230,4	Węglowodany ogółem	255,42	Węglowodany ogółem	240,5	
g	W tym cukry	30,11	W tym cukry	12,558	W tym cukry	14,534	W tym cukry	32,146	W tym cukry	33,061	
g	Błonnik pokarmowy	23,404	Błonnik pokarmowy	21,22	Błonnik pokarmowy	31,641	Błonnik pokarmowy	27,999	Błonnik pokarmowy	27,074	
mg	Sód	1238,4	Sód	1533,8	Sód	1741	Sód	1509,1	Sód	1162,5	

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. 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 08 lutego 2025

DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
I	SMIADANIE	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	
		Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Pasta ze schabu pieczonego 30g *jaja/*mleko/*gorczyca/	30g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	
		Pomidor 100g	100g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Ogórek kiszony 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	
		Herbata z cytryną	250g			Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g			
						Herbata z cytryną	250g					
II				Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g			
OBIAD		Zupa z fasolką szparagową 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową 350ml *mleko/*seler/	350g	
		Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 350g *gluten/+soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 350g *gluten/+soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 350g *gluten/+soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 350g *gluten/+soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 350g *gluten/+soja/	350g	
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	
Podwieczorek												
KOLACJA	I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	
		Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	
		Pomidor 50g	50g	Rukola 20g	20g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	
		Rukola 20g	20g	Pomidor 50g	50g	Rukola 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g					
II		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka pszenna z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	
		kcal	Energia	2390,6	Energia	2496,3	Energia	2534,2	Energia	2546,3	Energia	2095,1
		g	Białko	113,34	Białko	111,77	Białko	117,39	Białko	120,14	Białko	119,24
		g	Tłuszcz	81,065	Tłuszcz	86,915	Tłuszcz	90,17	Tłuszcz	86,56	Tłuszcz	63,01
		g	Kwasy Nasycone	22,833	Kwasy Nasycone	10,138	Kwasy Nasycone	11,218	Kwasy Nasycone	22,838	Kwasy Nasycone	20,863
		g	Węglowodany ogółem	272,19	Węglowodany ogółem	286,64	Węglowodany ogółem	274,3	Węglowodany ogółem	289,69	Węglowodany ogółem	259,61
		g	W tym cukry	31,877	W tym cukry	33,327	W tym cukry	35,632	W tym cukry	39,023	W tym cukry	35,378
		g	Błonnik pokarmowy	32,113	Błonnik pokarmowy	33,343	Błonnik pokarmowy	43,548	Błonnik pokarmowy	35,396	Błonnik pokarmowy	
		mg	Sód	1104,6	Sód	1591	Sód	1647,9	Sód	1333,6	Sód	1162,5

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skoniplaki; 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
niedziela 09 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	Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Płatki kukurydziane na mleku 300ml *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	
		Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pasta z pieczeni z indyka 60g *gluten/*jaja/*gorczyca/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	
		Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Papryka 50g	50g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	
		Pomidor bez skóry 100g	100g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	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	
II						Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kisiel 250ml	250g			
OBIAD		Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	
		Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	
		Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	
		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	Tarte buraczki 150g	150g	
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
Kolacja	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	
		Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Kiełbaski śniadaniowe 2 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/	100g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	
		Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata owocowa	250g			
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g					
		II										

	Energia	2209,4	Energia	2201,8	Energia	2555,3	Energia	2285,9	Energia	2009,8
g	Białko	97,021	Białko	115,85	Białko	126,25	Białko	109,04	Białko	115,28
g	Tłuszcz	98,752	Tłuszcz	99,357	Tłuszcz	113,52	Tłuszcz	106,94	Tłuszcz	71,757
g	Kwasy Nasycone	33,023	Kwasy Nasycone	20,692	Kwasy Nasycone	24,547	Kwasy Nasycone	29,698	Kwasy Nasycone	23,463
g	Węglowodany ogółem	235,02	Węglowodany ogółem	215,67	Węglowodany ogółem	246,9	Węglowodany ogółem	220,54	Węglowodany ogółem	229,05
g	W tym cukry	22,549	W tym cukry	21,979	W tym cukry	15,089	W tym cukry	39,75	W tym cukry	34,806
g	Błonnik pokarmowy	19,093	Błonnik pokarmowy	19,863	Błonnik pokarmowy	35,208	Błonnik pokarmowy	20,238	Błonnik pokarmowy	23,059
mg	Sód	1501,4	Sód	1894,3	Sód	2449,7	Sód	1412,1	Sód	1638,7

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 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