

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
poniedziałek 10 marca 2025												
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa			
I	SNIADANIE	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g	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 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	
		Polewka sopocka 60g *soja/	60g	Pomidor 100g	100g	Polewka sopocka 60g *soja/	60g	Pasta z polewki sopockiej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	
		Miód 1 szt.	25g	Polewka sopocka 60g *soja/	60g	Ogórek 50g	50g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	
		Pomidor 100g	100g	Margaryna 10g	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 10g	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 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g				
OBIAD		Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 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 (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny (g) 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	
Podmieszerek			Skyr 1 szt. *mleko/	140g	Skyr 1 szt. *mleko/	140g						
I	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 pełnoziarnisty z truskawkami i twarogiem 35g *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 polewą 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	2070,4	Energia	2177	Energia	2502,6	Energia	2221,5	Energia	2116,2
		g	Białko	122,97	Białko	153,65	Białko	175,82	Białko	130,2	Białko	131,62
		g	Tłuszcz	49,696	Tłuszcz	66,486	Tłuszcz	84,986	Tłuszcz	56,776	Tłuszcz	51,646
		g	Kwasy Nasycone	13,275	Kwasy Nasycone	8,255	Kwasy Nasycone	11,381	Kwasy Nasycone	13,305	Kwasy Nasycone	14,31
		g	Węglowodany ogółem	274,79	Węglowodany ogółem	272,96	Węglowodany ogółem	282,51	Węglowodany ogółem	289,43	Węglowodany ogółem	273,29
		g	W tym cukry	54,731	W tym cukry	26,341	W tym cukry	28,056	W tym cukry	56,421	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	1143,7	Sód	1932,3	Sód	2019,5	Sód	1301,4	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. 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 11 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 ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku (g) 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	
		Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g	Pasta z jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	Pasta z jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	
		Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g	Jajko gotowane 1 szt *jaja/	70g	Pasta z szynki dębowej wieprzowej 30g *jaja/*gorczyca/	30g	Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g	
		Pomidor 50g	50g	Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	
		Salata 30g	30g	Pomidor bez skórki 50g	50g	Papryka 50g	50g	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	SNIADANIE			Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Skyr szt. *mleko/	140g			
I	OBIAD	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	
		Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	
		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	
I	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	
		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	
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	
		Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g					
=	SNIADANIE	Kefir szt. *mleko/	200g	Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	
		kcal	Energia	2085	Energia	2191,5	Energia	2251,4	Energia	2228,13	Energia	2070,1
		g	Białko	99,1664	Białko	140,967	Białko	125,402	Białko	122,693	Białko	100,38
		g	Tłuszcz	75,5825	Tłuszcz	83,6535	Tłuszcz	96,7385	Tłuszcz	90,6775	Tłuszcz	70,692
		g	Kwasy Nasycone	34,861	Kwasy Nasycone	22,227	Kwasy Nasycone	24,837	Kwasy Nasycone	34,86	Kwasy Nasycone	34,925
		g	Węglowodany ogółem	252,908	Węglowodany ogółem	258,813	Węglowodany ogółem	251,318	Węglowodany ogółem	267	Węglowodany ogółem	256,26
		g	W tym cukry	34,2225	W tym cukry	88,1525	W tym cukry	25,4175	W tym cukry	45,4175	W tym cukry	41,133
		g	Błonnik pokarmowy	24,907	Błonnik pokarmowy	25,623	Błonnik pokarmowy	35,303	Błonnik pokarmowy	27,658	Błonnik pokarmowy	27,057
		mg	Sód	2186,11	Sód	2444,51	Sód	2453,55	Sód	1792,93	Sód	1721,6

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. 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 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											
środa 12 marca 2025											
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)			Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskołuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa	
I	SNIADANIE	Makaron na mleku (g) 300ml *gluten/+soja/*mleko/	300g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Makaron na mleku (g) 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 (g) 300ml *gluten/+soja/*mleko/	300g
		Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Pasztet 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 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
				Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g				
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		Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Sznyceł drobiowy smażony 100g *gluten/*jaja/	100g	Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g
		Filet z kurczaka soute (d) 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
Podwieszanek											
I	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 *jaja/*ryby/*gorczyca/	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 *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 10g	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Margaryna 10g	10g				
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
kcal		Energia	2041,4	Energia	2384,8	Energia	2302,2	Energia	2249,1	Energia	1919
g		Białko	113,63	Białko	144,31	Białko	138,44	Białko	133,28	Białko	112,74
g		Tłuszcz	76,022	Tłuszcz	84,776	Tłuszcz	82,566	Tłuszcz	86,622	Tłuszcz	65,087
g		Kwasy Nasycone	25,503	Kwasy Nasycone	14,323	Kwasy Nasycone	15,568	Kwasy Nasycone	25,963	Kwasy Nasycone	22,898
g		Węglowodany ogółem	228,61	Węglowodany ogółem	263,51	Węglowodany ogółem	243,54	Węglowodany ogółem	233,11	Węglowodany ogółem	219,62
g		W tym cukry	22,64	W tym cukry	19,561	W tym cukry	21,19	W tym cukry	32,425	W tym cukry	27,04
g		Błonnik pokarmowy	21,25	Błonnik pokarmowy	26,721	Błonnik pokarmowy	36,085	Błonnik pokarmowy	24,71	Błonnik pokarmowy	24,865
mg		Sód	1345,1	Sód	2271,6	Sód	2296,1	Sód	1573,4	Sód	1503,1

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 13 marca 2025												
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)			Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Nisko tłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
SNIADANIE	I	Ryż na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Ryż na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku (g) 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 (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	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 10g	10g	Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
				Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g					
						Herbata z cytryną	250g					
SNIADANIE	II			Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g			
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 wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g	
		Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kasza pęczak (g) 150g	150g	Kasza pęczak (g) 150g	150g	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kopytka (g) 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												
KOLACJA	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 10g	10g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	
KOLACJA	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	2143,7	Energia	2155,8	Energia	2096,3	Energia	2193,7	Energia	2083,8
		g	Białko	125,47	Białko	113,53	Białko	109,32	Białko	131,69	Białko	135,36
		g	Tłuszcz	75,432	Tłuszcz	75,022	Tłuszcz	73,184	Tłuszcz	82,647	Tłuszcz	71,377
		g	Kwasy Nasycone	24,009	Kwasy Nasycone	13,287	Kwasy Nasycone	13,827	Kwasy Nasycone	26,652	Kwasy Nasycone	24,432
		g	Węglowodany ogółem	244,05	Węglowodany ogółem	265,58	Węglowodany ogółem	254,87	Węglowodany ogółem	230,41	Węglowodany ogółem	225,06
		g	W tym cukry	15,332	W tym cukry	15,451	W tym cukry	19,48	W tym cukry	27,977	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	1022,5	Sód	1548,2	Sód	1591,4	Sód	1100,9	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. 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 14 marca 2025

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskołuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
SNIADANIE	I	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku (g) 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 białej 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 10g	10g	Margaryna 10g	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	I	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
		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 (g) 180g	180g	Ryż al dente (g) 150g	150g	Ryż al dente (g) 180g	180g	Ryż al dente (g) 180g	180g	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g
		Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g	Ryż al dente (g) 180g	180g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
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 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 10g	10g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
		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	2178,2	Energia	2325,1	Energia	2391,7	Energia	2390,3	Energia	2120,7
g	Białko	115,07	Białko	136,92	Białko	137,19	Białko	134,81	Białko	113,13
g	Tłuszcz	77,47	Tłuszcz	98,561	Tłuszcz	100,96	Tłuszcz	91,705	Tłuszcz	77,405
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	1533,6	Sód	1740,8	Sód	1509,1	Sód	1162,5

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skropulaki; 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 Żywnienia.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela 16 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 kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 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 10g	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 10g	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				
I	OBIAD	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
		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
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 100g *gluten/	100g
		Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Kiełbaski śniadaniowe (g) 2 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/	100g	Parówki cielęce (g) 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 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata owocowa	250g		
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g				
II		Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka pszenna z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g

kcal	Energia	2209,38	Energia	2220	Energia	2573,46	Energia	2285,93	Energia	2009,8
g	Białko	97,021	Białko	115,886	Białko	126,291	Białko	109,036	Białko	115,28
g	Tłuszcz	98,7525	Tłuszcz	101,357	Tłuszcz	115,517	Tłuszcz	106,937	Tłuszcz	71,757
g	Kwasy Nasycone	33,023	Kwasy Nasycone	20,6915	Kwasy Nasycone	24,5465	Kwasy Nasycone	29,698	Kwasy Nasycone	23,463
g	Węglowodany ogółem	235,021	Węglowodany ogółem	215,671	Węglowodany ogółem	246,901	Węglowodany ogółem	220,541	Węglowodany ogółem	229,05
g	W tym cukry	22,5495	W tym cukry	21,9795	W tym cukry	15,0895	W tym cukry	39,7495	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	1501,42	Sód	1894,1	Sód	2449,55	Sód	1412,07	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. 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