

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		poniedziałek 28 kwietnia 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	
SNIADANIE	I	Makaron na mleku (g) 300ml *gluten/+soja/*mleko/	300g	Makaron na mleku (g) 300ml *gluten/+soja/*mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Makaron na mleku (g) 300ml *gluten/+soja/*mleko/	300g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g
		Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II								Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g
OBİAD	I	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g
		Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g
		Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczerek								Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g		
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
		Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g
		Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g
		Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	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	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	
kcal	Energia	2211,8	Energia	2164,7	Energia	2064,3	Energia	2396,3	Energia	2134,1	
g	Białko	117,27	Białko	116,7	Białko	120,62	Białko	127,25	Białko	118,76	
g	Tłuszcz	88,497	Tłuszcz	91,172	Tłuszcz	78,492	Tłuszcz	93,047	Tłuszcz	84,437	
g	Kwasy Nasycone	28,848	Kwasy Nasycone	28,758	Kwasy Nasycone	14,848	Kwasy Nasycone	35,952	Kwasy Nasycone	30,893	
g	Węglowodany ogółem	239,14	Węglowodany ogółem	220,48	Węglowodany ogółem	219,58	Węglowodany ogółem	256,2	Węglowodany ogółem	221,15	
g	W tym cukry	13,034	W tym cukry	15,429	W tym cukry	15,429	W tym cukry	20,729	W tym cukry	19,649	
g	Błonnik pokarmowy	23,226	Błonnik pokarmowy	21,153	Błonnik pokarmowy	21,153	Błonnik pokarmowy	34,699	Błonnik pokarmowy	29,379	
mg	Sód	1607,3	Sód	1378,3	Sód	1258,3	Sód	2359,6	Sód	1904,6	

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. 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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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																																																																																																			
środa 30 kwietnia 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																																																																																									
ŚNIADANIE	I		Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g																																																																																							
			Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g																																																																																							
			Filet wędzony z indyka 60g	60g	Filet wędzony z indyka 60g	60g	Filet wędzony z indyka 60g	60g	Filet wędzony z indyka 60g	60g	Filet wędzony z indyka 60g	60g																																																																																							
			Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g																																																																																							
			Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g																																																																																							
			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	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	Herbata z cytryną	250g																																																																																							
	II																																																																																																		
									Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g																																																																																							
OBIAD		Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g																																																																																								
		A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g																																																																																								
		Sos pomidorowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos pomidorowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g																																																																																								
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g																																																																																								
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g																																																																																														
Podwieczorek																																																																																																			
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																																																																																							
			Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g																																																																																							
			Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g																																																																																							
			Papryka 50g	50g	Herbata rumiankowa	250g	Margaryna 10g	10g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g																																																																																							
			masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																							
			Herbata rumiankowa	250g	Rukola 20g	20g			Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g																																																																																							
	II		Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g																																																																																							
<table><tr><td>kcal</td><td>Energia</td><td>2216,1</td><td>Energia</td><td>2120,2</td><td>Energia</td><td>2035,8</td><td>Energia</td><td>2167,3</td><td>Energia</td><td>2167,3</td></tr><tr><td>g</td><td>Białko</td><td>128,53</td><td>Białko</td><td>126,96</td><td>Białko</td><td>124,64</td><td>Białko</td><td>126,44</td><td>Białko</td><td>126,44</td></tr><tr><td>g</td><td>Tłuszcz</td><td>72,917</td><td>Tłuszcz</td><td>72,099</td><td>Tłuszcz</td><td>66,706</td><td>Tłuszcz</td><td>77,984</td><td>Tłuszcz</td><td>77,984</td></tr><tr><td>g</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>25,252</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>25,187</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>15,162</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>29,296</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>29,296</td></tr><tr><td>g</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>266,42</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>248,31</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>241,11</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>237,02</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>237,02</td></tr><tr><td>g</td><td>W tym cukry</td><td>13,645</td><td>W tym cukry</td><td>12,804</td><td>W tym cukry</td><td>11,805</td><td>W tym cukry</td><td>20,381</td><td>W tym cukry</td><td>20,381</td></tr><tr><td>g</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>27,777</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>21,974</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>19,767</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>30,89</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>30,89</td></tr><tr><td>mg</td><td>Sód</td><td>2522,7</td><td>Sód</td><td>2369,6</td><td>Sód</td><td>2359,8</td><td>Sód</td><td>2680,5</td><td>Sód</td><td>2680,5</td></tr></table>												kcal	Energia	2216,1	Energia	2120,2	Energia	2035,8	Energia	2167,3	Energia	2167,3	g	Białko	128,53	Białko	126,96	Białko	124,64	Białko	126,44	Białko	126,44	g	Tłuszcz	72,917	Tłuszcz	72,099	Tłuszcz	66,706	Tłuszcz	77,984	Tłuszcz	77,984	g	Kwasy Nasycone	25,252	Kwasy Nasycone	25,187	Kwasy Nasycone	15,162	Kwasy Nasycone	29,296	Kwasy Nasycone	29,296	g	Węglowodany ogółem	266,42	Węglowodany ogółem	248,31	Węglowodany ogółem	241,11	Węglowodany ogółem	237,02	Węglowodany ogółem	237,02	g	W tym cukry	13,645	W tym cukry	12,804	W tym cukry	11,805	W tym cukry	20,381	W tym cukry	20,381	g	Błonnik pokarmowy	27,777	Błonnik pokarmowy	21,974	Błonnik pokarmowy	19,767	Błonnik pokarmowy	30,89	Błonnik pokarmowy	30,89	mg	Sód	2522,7	Sód	2369,6	Sód	2359,8	Sód	2680,5	Sód	2680,5
kcal	Energia	2216,1	Energia	2120,2	Energia	2035,8	Energia	2167,3	Energia	2167,3																																																																																									
g	Białko	128,53	Białko	126,96	Białko	124,64	Białko	126,44	Białko	126,44																																																																																									
g	Tłuszcz	72,917	Tłuszcz	72,099	Tłuszcz	66,706	Tłuszcz	77,984	Tłuszcz	77,984																																																																																									
g	Kwasy Nasycone	25,252	Kwasy Nasycone	25,187	Kwasy Nasycone	15,162	Kwasy Nasycone	29,296	Kwasy Nasycone	29,296																																																																																									
g	Węglowodany ogółem	266,42	Węglowodany ogółem	248,31	Węglowodany ogółem	241,11	Węglowodany ogółem	237,02	Węglowodany ogółem	237,02																																																																																									
g	W tym cukry	13,645	W tym cukry	12,804	W tym cukry	11,805	W tym cukry	20,381	W tym cukry	20,381																																																																																									
g	Błonnik pokarmowy	27,777	Błonnik pokarmowy	21,974	Błonnik pokarmowy	19,767	Błonnik pokarmowy	30,89	Błonnik pokarmowy	30,89																																																																																									
mg	Sód	2522,7	Sód	2369,6	Sód	2359,8	Sód	2680,5	Sód	2680,5																																																																																									

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 zastręgamy 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 sporządził: mgr Klaudia Sawko

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 opracowany przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
sobota 03 maja 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		
SNIADANIE	I	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		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	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Salata 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
	II							Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g
OBIAD		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g
		Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g
		Kasza gryczana 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza gryczana 150g	150g	Kasza gryczana 150g	150g
		Jabłko 1szt.	180g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
		Kompot 250ml	250g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g				
	Pobielaczordek							Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g		
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
		Polędwica z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g	Polędwica z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g	Polędwica z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g	Polędwica z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g	Polędwica z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g
		Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata rumiankowa	250g					Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
	II	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z pastą jajeczną 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka razowa z pastą jajeczną 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g
kcal	Energia	2072,6	Energia	1991,9	Energia	1989,5	Energia	2194,6	Energia	1971,3	
g	Białko	109,99	Białko	104,29	Białko	104,21	Białko	134,61	Białko	123,79	
g	Tłuszcz	52,813	Tłuszcz	50,923	Tłuszcz	50,523	Tłuszcz	73,413	Tłuszcz	70,718	
g	Kwasy Nasycone	18,918	Kwasy Nasycone	18,828	Kwasy Nasycone	8,8277	Kwasy Nasycone	17,023	Kwasy Nasycone	16,813	
g	Węglowodany ogółem	292,61	Węglowodany ogółem	284,45	Węglowodany ogółem	284,39	Węglowodany ogółem	280,65	Węglowodany ogółem	244,36	
g	W tym cukry	27,661	W tym cukry	35,881	W tym cukry	35,881	W tym cukry	21,186	W tym cukry	20,136	
g	Błonnik pokarmowy	34,142	Błonnik pokarmowy	26,862	Błonnik pokarmowy	26,862	Błonnik pokarmowy	43,677	Błonnik pokarmowy	38,357	
mg	Sód	1718,3	Sód	1564,5	Sód	1586,9	Sód	2329,1	Sód	1993,8	

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, (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												
niedziela 04 maja 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		Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g
			Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
			Kielbaski białe 2 szt. *soja/	90g	Kielbaski białe 2 szt. *soja/	90g	Kielbaski białe 2 szt. *soja/	90g	Kielbaski białe 2 szt. *soja/	90g	Kielbaski białe 2 szt. *soja/	90g
			Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g
			Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
			Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
			masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
			Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II								Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	
OBIAD		Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	
		Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z indyka 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 bułgarska z papryką 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Surówka bułgarska z papryką 150g	150g	Surówka bułgarska z papryką 150g	150g	
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
Podwieczorek												
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
			Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g
			Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	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	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
			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	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g
kcal												
Energia		2342,3	Energia	2213,8	Energia	2100	Energia	2402,2	Energia	2402,2		
Białko		110,18	Białko	111,24	Białko	111,8	Białko	125,22	Białko	125,22		
Tłuszcz		94,749	Tłuszcz	89,594	Tłuszcz	76,164	Tłuszcz	104,52	Tłuszcz	104,52		
Kwasy Nasycone		25,183	Kwasy Nasycone	25,072	Kwasy Nasycone	15,072	Kwasy Nasycone	24,684	Kwasy Nasycone	24,684		
Węglowodany ogółem		260,96	Węglowodany ogółem	239,76	Węglowodany ogółem	240,49	Węglowodany ogółem	233,46	Węglowodany ogółem	233,46		
W tym cukry		16,716	W tym cukry	15,816	W tym cukry	16,276	W tym cukry	21,021	W tym cukry	21,021		
Błonnik pokarmowy		27,387	Błonnik pokarmowy	29,082	Błonnik pokarmowy	29,065	Błonnik pokarmowy	33,308	Błonnik pokarmowy	33,308		
Sód		2035,6	Sód	1826,9	Sód	1794,6	Sód	2397,3	Sód	2397,3		

kcal	Energia	2342,3	Energia	2213,8	Energia	2100	Energia	2402,2	Energia	2402,2
g	Białko	110,18	Białko	111,24	Białko	111,8	Białko	125,22	Białko	125,22
g	Tłuszcz	94,749	Tłuszcz	89,594	Tłuszcz	76,164	Tłuszcz	104,52	Tłuszcz	104,52
g	Kwasy Nasycone	25,183	Kwasy Nasycone	25,072	Kwasy Nasycone	15,072	Kwasy Nasycone	24,684	Kwasy Nasycone	24,684
g	Węglowodany ogółem	260,96	Węglowodany ogółem	239,76	Węglowodany ogółem	240,49	Węglowodany ogółem	233,46	Węglowodany ogółem	233,46
g	W tym cukry	16,716	W tym cukry	15,816	W tym cukry	16,276	W tym cukry	21,021	W tym cukry	21,021
g	Błonnik pokarmowy	27,387	Błonnik pokarmowy	29,082	Błonnik pokarmowy	29,065	Błonnik pokarmowy	33,308	Błonnik pokarmowy	33,308
mg	Sód	2035,6	Sód	1826,9	Sód	1794,6	Sód	2397,3	Sód	2397,3

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