

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 14 kwietnia 2025

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)	Dieta Nisko tłuszczowa / Niskocholesterolowa	Dieta cukrzycowa wątrobowa	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 razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	
	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Pomidor 100g	100g	Pasta z poledwicy sopockiej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	
	Miód 1 szt.	25g	Ogórek 50g	50g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Miód 1 szt.	25g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	
	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Miód 1 szt.	25g	
	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
	Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
	II		Kanapka razowa z pastą jajeczną 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	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 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	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						
I KOLACJA	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/*soja/*mleko/	350g	Makaron peinoziarnisty z truskawkami i twarogiem *gluten/*soja/*mleko/	350g	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem b/c 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 razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z poledwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

	kcal	Energia	2070,4	Energia	2502,6	Energia	2177	Energia	2221,5	Energia	2202
g	Białko	122,97	Białko	175,82	Białko	153,65	Białko	130,2	Białko	132,3	
g	Tłuszcz	49,696	Tłuszcz	84,986	Tłuszcz	66,486	Tłuszcz	56,776	Tłuszcz	57,561	
g	Kwasy Nasycone	13,275	Kwasy Nasycone	11,381	Kwasy Nasycone	8,255	Kwasy Nasycone	13,305	Kwasy Nasycone	18,16	
g	Węglowodany ogółem	274,79	Węglowodany ogółem	282,51	Węglowodany ogółem	272,96	Węglowodany ogółem	289,43	Węglowodany ogółem	277,11	
g	W tym cukry	54,731	W tym cukry	28,056	W tym cukry	26,341	W tym cukry	56,421	W tym cukry	61,612	
g	Błonnik pokarmowy	34,678	Błonnik pokarmowy	41,883	Błonnik pokarmowy	30,838	Błonnik pokarmowy	34,993	Błonnik pokarmowy	39,118	
mg	Sód	1143,7	Sód	2019,5	Sód	1932,3	Sód	1301,4	Sód	855,85	

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 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 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 15 kwietnia 2025												
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		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	
		Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	
		Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Jajecznica na parze *jaja/	100g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	
		Jajecznica na parze *jaja/	100g	Pomidor 50g	50g	Jajecznica z białek na parze *jaja/	100g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Jajecznica na parze *jaja/	100g	
		Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Papryka 50g	50g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	
		Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Pomidor bez skóry 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g	Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
		masło 10g *mleko/	10g			Margaryna 10g	10g					
		Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g					
II			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	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
		Banan 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	
	Podwieczorek											
I	KOLACJA	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *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	
		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					
II			Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g		
		kcal	Energia	2038,7	Energia	2258,2	Energia	2242,2	Energia	2158,5	Energia	1976,2
		g	Białko	92,231	Białko	127,92	Białko	132,83	Białko	115,54	Białko	91,57
		g	Tłuszcz	79,147	Tłuszcz	102,07	Tłuszcz	98,098	Tłuszcz	91,627	Tłuszcz	68,797
		g	Kwasy Nasycone	37,731	Kwasy Nasycone	26,445	Kwasy Nasycone	29,077	Kwasy Nasycone	37,8	Kwasy Nasycone	34,395
		g	Węglowodany ogółem	240,52	Węglowodany ogółem	242,87	Węglowodany ogółem	247,27	Węglowodany ogółem	254,66	Węglowodany ogółem	243,42
		g	W tym cukry	34,393	W tym cukry	25,901	W tym cukry	38,323	W tym cukry	44,738	W tym cukry	45,303
		g	Błonnik pokarmowy	23,807	Błonnik pokarmowy	33,316	Błonnik pokarmowy	24,523	Błonnik pokarmowy	27,035	Błonnik pokarmowy	28,797
		mg	Sód	2063,9	Sód	2464,1	Sód	2471,7	Sód	1682	Sód	1663,5

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach 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 16 kwietnia 2025											
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Nisko tłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
SNIAĐANIE		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 razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Makaron na mleku (g) 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	Marchewka mini gotowana 150g	150g
		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	Margaryna 10g	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		
OBIAĐ		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	Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g	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	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
Profitecznik											
KOLACJA		Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	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	Margaryna 10g	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g				
		Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g

kcal	Energia	2041,4	Energia	2392,6	Energia	2384,8	Energia	2249,1	Energia	2004,5
g	Białko	113,63	Białko	154,7	Białko	144,31	Białko	133,28	Białko	113,41
g	Tłuszcz	76,022	Tłuszcz	85,841	Tłuszcz	84,776	Tłuszcz	86,622	Tłuszcz	71,002
g	Kwasy Nasycone	25,503	Kwasy Nasycone	18,528	Kwasy Nasycone	14,323	Kwasy Nasycone	25,963	Kwasy Nasycone	26,748
g	Węglowodany ogółem	228,61	Węglowodany ogółem	242,65	Węglowodany ogółem	263,51	Węglowodany ogółem	233,11	Węglowodany ogółem	223,43
g	W tym cukry	22,64	W tym cukry	20,79	W tym cukry	19,561	W tym cukry	32,425	W tym cukry	34,67
g	Błonnik pokarmowy	21,25	Błonnik pokarmowy	36,085	Błonnik pokarmowy	26,721	Błonnik pokarmowy	24,71	Błonnik pokarmowy	29,305
mg	Sód	1345,1	Sód	2278,7	Sód	2271,6	Sód	1573,4	Sód	1613,7

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
czwartek 17 kwietnia 2025

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
I	SNIADANIE	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	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	Ketchup 1 szt.	1g	Rzodkiewka 50g	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
				Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g				
II				Gruszka 1szt.	120g	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
		Tarte buraczki 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Kolacja	I	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
		Salatka makaronowa z kurczakiem, pomidorami i mozzarellą	250g	Salatka makaronowa z kurczakiem, pomidorami, ciecierzycą i mozzarellą	250g	Salatka makaronowa z kurczakiem, pomidorami i mozzarellą	250g	Salatka makaronowa z kurczakiem i mozzarellą	250g	Salatka makaronowa z kurczakiem i mozzarellą b/s	250g
II		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
		Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Kanapka razowa z połówką miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka pszenna z połówką miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g

	kcal	Energia	2103,9	Energia	2139,9	Energia	2234,5	Energia	2228	Energia	2030,2
g		Białko	123,84	Białko	109,32	Białko	114,62	Białko	129,14	Białko	132,65
g		Tłuszcz	78,123	Tłuszcz	83,303	Tłuszcz	79,888	Tłuszcz	83,887	Tłuszcz	68,462
g		Kwasy Nasycone	20,314	Kwasy Nasycone	13,033	Kwasy Nasycone	12,879	Kwasy Nasycone	20,672	Kwasy Nasycone	18,141
g		Węglowodany ogółem	230,31	Węglowodany ogółem	239,53	Węglowodany ogółem	274,01	Węglowodany ogółem	237,41	Węglowodany ogółem	222,15
g		W tym cukry	24,138	W tym cukry	13,936	W tym cukry	23,307	W tym cukry	22,047	W tym cukry	29,567
g		Błonnik pokarmowy	20,484	Błonnik pokarmowy	29,555	Błonnik pokarmowy	25,864	Błonnik pokarmowy	21,184	Błonnik pokarmowy	21,904
mg		Sód	1043,5	Sód	1342	Sód	1476,5	Sód	1021,7	Sód	1093,5

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 jadospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegóły 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

piątek 18 kwietnia 2025

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa	
I SNIADANIE	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g
	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g
	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
	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Dynia gotowana rozdrobniona 150g	150g	Dynia gotowana rozdrobniona 150g	150g
	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	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 szt. *mleko/	140g	Kanapka pszenna z miodem 1 szt. *gluten/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g		
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
	Pierogi ruskie 10 szt. *gluten/*mleko/	200g	Pierogi ruskie 8 szt. *gluten/*mleko/	125g	Pierogi ruskie 10 szt. *gluten/*mleko/	200g	Pierogi ruskie 10 szt. *gluten/*mleko/	200g	Pierogi ruskie 10 szt. *gluten/*mleko/	200g
	Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczerek					Skyr szt. *mleko/	140g				
I KOLACJA	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
	Śledź w oleju 100g *ryby/	100g	Śledź w oleju 100g *ryby/	100g	Śledź w oleju 100g *ryby/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g
	Pomidor 100g	100g	Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
	Herbata owocowa	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
			Herbata owocowa	250g						
II	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z serkiem śmietankowym 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka pszenna z serkiem śmietankowym 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

kcal	Energia	2439,8	Energia	2332,9	Energia	2858,3	Energia	2381,3	Energia	2369
g	Białko	89,461	Białko	109,91	Białko	126,43	Białko	109,27	Białko	88,847
g	Tłuszcz	95,707	Tłuszcz	108,86	Tłuszcz	113,91	Tłuszcz	104,45	Tłuszcz	89,414
g	Kwasy Nasycone	18,559	Kwasy Nasycone	4,997	Kwasy Nasycone	6,9195	Kwasy Nasycone	24,373	Kwasy Nasycone	24,448
g	Węglowodany ogółem	273,96	Węglowodany ogółem	229,57	Węglowodany ogółem	339,79	Węglowodany ogółem	253,87	Węglowodany ogółem	264,16
g	W tym cukry	23,395	W tym cukry	17,765	W tym cukry	25,6	W tym cukry	41,511	W tym cukry	43,216
g	Błonnik pokarmowy	31,239	Błonnik pokarmowy	36,624	Błonnik pokarmowy	33,259	Błonnik pokarmowy	36,512	Błonnik pokarmowy	40,127
mg	Sód	2731,3	Sód	3106,9	Sód	3355,7	Sód	1762,7	Sód	1882,4

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

(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane

W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz

składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.

Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
sobota 19 kwietnia 2025											
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
I	I	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g
		Twarożek z ziołami *mleko/	100g	Twarożek ze szczypiorkiem *mleko/	100g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Dynia gotowana rozdrobniona 150g	150g
		Pomidor 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g
		Salata 30g	30g	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	II			Jabłko 1szt.	180g	Jabłko pieczone 1szt.	180g	Skyr szt. *mleko/	140g		
OBIAD	I	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g
		Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Kompot 250ml	250g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Kompot 250ml	250g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
		Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g
II	II										
KOLACJA	I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Pasta z kurczaka gotowanego 60g *jaja/*soja/*mleko/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Pasta mięsna ze schabu białego 40g *jaja/*soja/*gorczycza/	40g	Schab biały 40g *soja/	40g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata rumiankowa	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata rumiankowa	250g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
				Herbata rumiankowa	250g			Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
II	II	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z pastą jajeczną 1szt. *gluten/*jaja/*gorczycza/	100g	Kanapka pszenna z serkiem śmietankowym 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g
kcal		Energia	2027,4	Energia	2183,7	Energia	2190,4	Energia	2233,1	Energia	2193,1
g		Białko	110,61	Białko	129,44	Białko	119,46	Białko	140,88	Białko	129,39
g		Tłuszcz	62,577	Tłuszcz	85,497	Tłuszcz	64,582	Tłuszcz	80,427	Tłuszcz	63,367
g		Kwasy Nasycone	15,988	Kwasy Nasycone	4,103	Kwasy Nasycone	5,768	Kwasy Nasycone	16,018	Kwasy Nasycone	16,136
g		Węglowodany ogółem	263,17	Węglowodany ogółem	262,09	Węglowodany ogółem	292,12	Węglowodany ogółem	280,03	Węglowodany ogółem	278,25
g		W tym cukry	22,457	W tym cukry	19,857	W tym cukry	14,937	W tym cukry	44,807	W tym cukry	48,787
g		Błonnik pokarmowy	26,566	Błonnik pokarmowy	40,916	Błonnik pokarmowy	30,526	Błonnik pokarmowy	29,019	Błonnik pokarmowy	32,736
mg		Sód	1197,1	Sód	1647,5	Sód	1496,1	Sód	1312,8	Sód	1288,5

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczycza; 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												
niedziela 20 kwietnia 2025												
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa			
I	SNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	
		Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Pasta z szynki zapiekanej na maśle 60g *jaja/*mleko/*gorczyca/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g	
		Szynka zapiekana na maśle 30g *gluten/	30g	Szynka zapiekana na maśle 30g *gluten/	30g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Pasta z jaj *jaja/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj *jaja/*gorczyca/	100g	
		Pomidor 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	
		masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	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							
II			Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Serek wiejski 1 szt.	200g				
I	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	
		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 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	
		Gotowane warzywa d/w 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa d/w 150g *seler/	150g	
		Wielkanocny wypiek	200g	Wielkanocny wypiek	200g	Wielkanocny wypiek	200g	Wielkanocny wypiek	200g	Wielkanocny wypiek	200g	
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
	Podkwaszonik											
I	KOLACJA	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	
		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 z indyka 60g	60g	
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	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	Kanapka razowa z szynką wiejską 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z szynką wiejską 1 szt. *gluten/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	
		kcal	Energia	2319,5	Energia	2502,3	Energia	2515,7	Energia	2609,1	Energia	2464,2
		g	Białko	117,74	Białko	134,06	Białko	123,17	Białko	144,52	Białko	126,23
		g	Tłuszcz	91,143	Tłuszcz	105,64	Tłuszcz	91,048	Tłuszcz	112,95	Tłuszcz	101,99
		g	Kwasy Nasycone	27,251	Kwasy Nasycone	22,257	Kwasy Nasycone	22,089	Kwasy Nasycone	30,754	Kwasy Nasycone	28,984
		g	Węglowodany ogółem	343,36	Węglowodany ogółem	333,38	Węglowodany ogółem	385,21	Węglowodany ogółem	337,15	Węglowodany ogółem	340,46
		g	W tym cukry	83,467	W tym cukry	90,952	W tym cukry	93,078	W tym cukry	93,823	W tym cukry	96,638
		g	Blonnik pokarmowy	29,677	Blonnik pokarmowy	38,898	Blonnik pokarmowy	31,447	Blonnik pokarmowy	31,016	Blonnik pokarmowy	35,762
		mg	Sód	1537	Sód	1934,5	Sód	1669,8	Sód	1621,1	Sód	1696,3

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. lubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dietetycznych oraz produktów spożywczych dostępnych na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 21 kwietnia 2025

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa	
I SNIADANIE	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g
	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
	Kiełbaska biała *gluten/*soja/	100g	Kiełbaska biała *gluten/*soja/	100g	Kiełbaska biała *gluten/*soja/	100g	Kiełbaska biała *gluten/*soja/	100g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
	Salatka jarzynowa 100g *jaja/*gorczyca/	100g	Salatka jarzynowa 100g *jaja/*gorczyca/	100g	Salatka jarzynowa 100g *jaja/*gorczyca/	100g	Salatka jarzynowa 100g *jaja/*gorczyca/	100g	Salatka jarzynowa 100g *jaja/*gorczyca/	100g
	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	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 OBIAD			Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka pszenna z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g		
	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g
	Pieczeń rzymska (p) 100g *jaja/	100g	Pieczeń rzymska (p) 100g *jaja/	100g	Pieczeń rzymska (p) 100g *jaja/	100g	Pieczeń rzymska (p) 100g *jaja/	100g	Pieczeń rzymska (p) 100g *jaja/	100g
	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Sos pieczeniowy (g) 80g *gluten/	80g	Sos pieczeniowy (g) 80g *gluten/	80g
	Tarte buraczki 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Kasza bulgur gotowana (dr) 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g
							Kompot	250g	Kompot	250g
III POŁUDNIOWIECZNEK										
IV KOLACJA	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g
	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
	Margaryna 10g	10g	Ogórek 50g	50g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
	Herbata rumiankowa	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
			Herbata rumiankowa	250g						
V II	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z poledwica sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka pszenna z poledwica sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

kcal	Energia	2187,1	Energia	2603	Energia	2459,9	Energia	2410	Energia	2137,5
g	Białko	108,84	Białko	119,13	Białko	121,35	Białko	116,17	Białko	122,99
g	Tłuszcz	87,579	Tłuszcz	108,76	Tłuszcz	103,85	Tłuszcz	95,275	Tłuszcz	72,442
g	Kwasy Nasycone	22,268	Kwasy Nasycone	24,049	Kwasy Nasycone	23,658	Kwasy Nasycone	32,63	Kwasy Nasycone	26,53
g	Węglowodany ogółem	238,25	Węglowodany ogółem	271,54	Węglowodany ogółem	259,79	Węglowodany ogółem	264,04	Węglowodany ogółem	244,29
g	W tym cukry	31,612	W tym cukry	13,102	W tym cukry	20,472	W tym cukry	29,484	W tym cukry	36,624
g	Błonnik pokarmowy	22,128	Błonnik pokarmowy	35,528	Błonnik pokarmowy	22,218	Błonnik pokarmowy	23,992	Błonnik pokarmowy	25,122
mg	Sód	1759,6	Sód	2701,1	Sód	2607,2	Sód	1840,1	Sód	1148,3

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie																																																																																																			
DZIAŁ ŻYWIENIA																																																																																																			
wtorek 22 kwietnia 2025																																																																																																			
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa																																																																																										
I SNIADANIE	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 razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g																																																																																									
	Szynka dębowa drobiowa 30g	30g	Szynka dębowa drobiowa 30g	30g	Szynka dębowa drobiowa 30g	30g	Pasta z szynki dębowej drobiowej 30g *jaja/*gorczyca/	30g	Szynka dębowa drobiowa 30g	30g																																																																																									
	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g																																																																																									
	Salata 30g	30g	Ogórek kiszony 60g	60g	Salata 30g	30g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g																																																																																									
	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Margaryna 10g	10g	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																																																																																															
II			Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g																																																																																											
OBIAD	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g																																																																																									
	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g																																																																																									
	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza pęczak (g) 150g	150g	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza bulgur gotowana (dr) 180g *gluten/	180g																																																																																									
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g																																																																																									
	Banan 1szt.	120g	Jabłko 1szt.	180g			Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g																																																																																									
Podkwaszonik					Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g																																																																																													
I KOLACJA	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	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	Papryka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g																																																																																									
	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																									
	Herbata miętowa	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g																																																																																									
			Herbata miętowa	250g																																																																																															
II	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g																																																																																									
<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>kcal</th> <th>Energia</th> <th>2074,3</th> <th>Energia</th> <th>2057,4</th> <th>Energia</th> <th>2254,4</th> <th>Energia</th> <th>2129,8</th> <th>Energia</th> <th>2080,1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>g</td> <td>Białko</td> <td>114,1</td> <td>Białko</td> <td>118,78</td> <td>Białko</td> <td>142,9</td> <td>Białko</td> <td>118,25</td> <td>Białko</td> <td>118,66</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Tłuszcz</td> <td>56,201</td> <td>Tłuszcz</td> <td>59,606</td> <td>Tłuszcz</td> <td>65,711</td> <td>Tłuszcz</td> <td>62,146</td> <td>Tłuszcz</td> <td>53,001</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>17,918</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>9,5532</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>12,748</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>17,886</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>18,276</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>282,39</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>257,75</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>275,91</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>276,22</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>278,91</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>W tym cukry</td> <td>36,734</td> <td>W tym cukry</td> <td>26,574</td> <td>W tym cukry</td> <td>20,874</td> <td>W tym cukry</td> <td>44,269</td> <td>W tym cukry</td> <td>44,184</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>25,355</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>37,36</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>24,515</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>26,908</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>29,415</td> </tr> <tr> <td>mg</td> <td>Sód</td> <td>1059</td> <td>Sód</td> <td>1573,4</td> <td>Sód</td> <td>1819,3</td> <td>Sód</td> <td>1079,4</td> <td>Sód</td> <td>1059,4</td> </tr> </tbody> </table>												kcal	Energia	2074,3	Energia	2057,4	Energia	2254,4	Energia	2129,8	Energia	2080,1	g	Białko	114,1	Białko	118,78	Białko	142,9	Białko	118,25	Białko	118,66	g	Tłuszcz	56,201	Tłuszcz	59,606	Tłuszcz	65,711	Tłuszcz	62,146	Tłuszcz	53,001	g	Kwasy Nasycone	17,918	Kwasy Nasycone	9,5532	Kwasy Nasycone	12,748	Kwasy Nasycone	17,886	Kwasy Nasycone	18,276	g	Węglowodany ogółem	282,39	Węglowodany ogółem	257,75	Węglowodany ogółem	275,91	Węglowodany ogółem	276,22	Węglowodany ogółem	278,91	g	W tym cukry	36,734	W tym cukry	26,574	W tym cukry	20,874	W tym cukry	44,269	W tym cukry	44,184	g	Błonnik pokarmowy	25,355	Błonnik pokarmowy	37,36	Błonnik pokarmowy	24,515	Błonnik pokarmowy	26,908	Błonnik pokarmowy	29,415	mg	Sód	1059	Sód	1573,4	Sód	1819,3	Sód	1079,4	Sód	1059,4
	kcal	Energia	2074,3	Energia	2057,4	Energia	2254,4	Energia	2129,8	Energia	2080,1																																																																																								
g	Białko	114,1	Białko	118,78	Białko	142,9	Białko	118,25	Białko	118,66																																																																																									
g	Tłuszcz	56,201	Tłuszcz	59,606	Tłuszcz	65,711	Tłuszcz	62,146	Tłuszcz	53,001																																																																																									
g	Kwasy Nasycone	17,918	Kwasy Nasycone	9,5532	Kwasy Nasycone	12,748	Kwasy Nasycone	17,886	Kwasy Nasycone	18,276																																																																																									
g	Węglowodany ogółem	282,39	Węglowodany ogółem	257,75	Węglowodany ogółem	275,91	Węglowodany ogółem	276,22	Węglowodany ogółem	278,91																																																																																									
g	W tym cukry	36,734	W tym cukry	26,574	W tym cukry	20,874	W tym cukry	44,269	W tym cukry	44,184																																																																																									
g	Błonnik pokarmowy	25,355	Błonnik pokarmowy	37,36	Błonnik pokarmowy	24,515	Błonnik pokarmowy	26,908	Błonnik pokarmowy	29,415																																																																																									
mg	Sód	1059	Sód	1573,4	Sód	1819,3	Sód	1079,4	Sód	1059,4																																																																																									

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dietetycznych 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 23 kwietnia 2025

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
I SNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	
	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	
	Kielbasa żywiecka 60g	60g	Kielbasa żywiecka 60g	60g	Kielbasa żywiecka 60g	60g	Pasta z żywieckiej 60g *jaja/*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	
	Roszponka	10g	Roszponka	10g	Roszponka	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	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	
	Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy mielony w sosie (d) 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy mielony w sosie (d) 100g *gluten/	100g	
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g	
	Fasolka szparagowa gotowana b/m 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	
	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzeczy/	50g	Pasta z pieczeni z indyka 60g *gluten/*jaja/*gorczyca/	60g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzeczy/	50g	
	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzeczy/	50g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzeczy/	50g	Salata 30g	30g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzeczy/	50g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	
	Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	
	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	
	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	
			Margaryna 10g	10g							
	III	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	2210,5	Energia	2205,7	Energia	2157,4	Energia	2301,7	Energia	2334,8
g	Białko	120,18	Białko	133,38	Białko	124,32	Białko	137,86	Białko	149,11	
g	Tłuszcz	81,614	Tłuszcz	97,52	Tłuszcz	94,38	Tłuszcz	103,91	Tłuszcz	93,852	
g	Kwasy Nasycone	26,437	Kwasy Nasycone	19,853	Kwasy Nasycone	16,288	Kwasy Nasycone	29,177	Kwasy Nasycone	29,702	
g	Węglowodany ogółem	250,44	Węglowodany ogółem	226,58	Węglowodany ogółem	237,6	Węglowodany ogółem	241,61	Węglowodany ogółem	257,85	
g	W tym cukry	14,132	W tym cukry	19,152	W tym cukry	17,592	W tym cukry	30,337	W tym cukry	37,642	
g	Błonnik pokarmowy	30,927	Błonnik pokarmowy	39,322	Błonnik pokarmowy	31,147	Błonnik pokarmowy	32,068	Błonnik pokarmowy	37,273	
mg	Sód	1108,4	Sód	1453,9	Sód	1533,6	Sód	1298	Sód	1518,3	

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 dan 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											
środa 23 kwietnia 2025											
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
I SNIADANIE		Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Kielbasa żywiecka 60g	60g	Kielbasa żywiecka 60g	60g	Kielbasa żywiecka 60g	60g	Pasta z żywieckiej 60g *jaja/*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
		Roszponka	10g	Roszponka	10g	Roszponka	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		Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g
		Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy mielony w sosie (d) 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy mielony w sosie (d) 100g *gluten/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g
		Fasolka szparagowa gotowana b/m 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podlececionek											
KOLACJA		Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzechy/	50g	Pasta z pieczeni z indyka 60g *gluten/*jaja/*gorczyca/	60g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzechy/	50g
		Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzechy/	50g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzechy/	50g	Salata 30g	30g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzechy/	50g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g
		Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Marchewka mini gotowana 150g	150g
		Herbata owocowa	250g	Margaryna 10g	10g			Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
				Herbata owocowa	250g						
III		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	2210,5	Energia	2205,7	Energia	2094,2	Energia	2301,7	Energia	2334,8
g		Białko	120,18	Białko	133,38	Białko	124,31	Białko	137,86	Białko	149,11
g		Tłuszcz	81,614	Tłuszcz	97,52	Tłuszcz	87,38	Tłuszcz	103,91	Tłuszcz	93,852
g		Kwasy Nasycone	26,437	Kwasy Nasycone	19,853	Kwasy Nasycone	16,288	Kwasy Nasycone	29,177	Kwasy Nasycone	29,702
g		Węglowodany ogółem	250,44	Węglowodany ogółem	226,58	Węglowodany ogółem	237,56	Węglowodany ogółem	241,61	Węglowodany ogółem	257,85
g		W tym cukry	14,132	W tym cukry	19,152	W tym cukry	17,592	W tym cukry	30,337	W tym cukry	37,642
g		Błonnik pokarmowy	30,927	Błonnik pokarmowy	39,322	Błonnik pokarmowy	31,147	Błonnik pokarmowy	32,068	Błonnik pokarmowy	37,273
mg		Sód	1108,4	Sód	1453,9	Sód	1521,4	Sód	1298	Sód	1518,3

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 dan kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko