

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
poniedziałek 28 kwietnia 2025											
DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa	
SNIADANIE	I	Makaron na mleku (g) 300ml *gluten/+soja/*mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Makaron na mleku (g) 300ml *gluten/+soja/*mleko/	300g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Pasta ze schabu pieczonego 60g *gluten/*jaja/*soja/*seler/*gorczyca/	60g	Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g
		Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g
				Herbata z cytryną	250g						
II				Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g		
OBIAD		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 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	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 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek											
KOLACJA	I	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	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pasta z pieczeni z indyka 60g *gluten/*jaja/*gorczyca/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g
		Pomidor 50g	50g	Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g
		Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g				
	II	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	Mus owocowy 1szt.	100g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g
kcal	Energia	2164,7	Energia	2316,4	Energia	2133,5	Energia	2064,2	Energia	2230,9	
g	Białko	116,7	Białko	108,77	Białko	125,03	Białko	110,45	Białko	129,65	
g	Tłuszcz	91,172	Tłuszcz	90,007	Tłuszcz	79,062	Tłuszcz	90,212	Tłuszcz	90,167	
g	Kwasy Nasycone	28,758	Kwasy Nasycone	19,223	Kwasy Nasycone	17,058	Kwasy Nasycone	24,203	Kwasy Nasycone	27,898	
g	Węglowodany ogółem	220,48	Węglowodany ogółem	235,2	Węglowodany ogółem	231,67	Węglowodany ogółem	198,96	Węglowodany ogółem	224,09	
g	W tym cukry	15,429	W tym cukry	21,374	W tym cukry	17,174	W tym cukry	33,089	W tym cukry	21,454	
g	Błonnik pokarmowy	21,153	Błonnik pokarmowy	34,784	Błonnik pokarmowy	21,223	Błonnik pokarmowy	24,456	Błonnik pokarmowy	24,123	
mg	Sód	1378,3	Sód	1741,1	Sód	1787,7	Sód	1460,5	Sód	1525,1	

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. 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 Żywnienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
wtorek 29 kwietnia 2025											
DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa	
SNIAĐANIE	I	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Pasta ze schabu białego 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
		Pomidor 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
				Herbata z cytryną	250g						
	II				Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Skyr szt. *mleko/	140g	
OBIAĐ		Zupa dyniowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa (g) 350ml *mleko/	350g
	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g	
	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	
	Tarte buraczki 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	
							Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
Podwieczarek											
KOLACJA	I	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 kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Pasta z szynki z kurczaka gotowanego 30g *jaja/*mleko/*gorczyca/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g
		Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g
		Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	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	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g		
	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	1936,7	Energia	2122,4	Energia	2161,1	Energia	2153,1	Energia	2004,1	
g	Białko	102,87	Białko	117,92	Białko	121,53	Białko	125,25	Białko	109,69	
g	Tłuszcz	63,283	Tłuszcz	81,878	Tłuszcz	81,593	Tłuszcz	84,825	Tłuszcz	64,925	
g	Kwasy Nasycone	23,338	Kwasy Nasycone	13,259	Kwasy Nasycone	13,278	Kwasy Nasycone	23,231	Kwasy Nasycone	22,833	
g	Węglowodany ogółem	237,07	Węglowodany ogółem	258,66	Węglowodany ogółem	273,25	Węglowodany ogółem	258,14	Węglowodany ogółem	242,14	
g	W tym cukry	29,641	W tym cukry	22,466	W tym cukry	21,151	W tym cukry	41,351	W tym cukry	33,506	
g	Błonnik pokarmowy	27,765	Błonnik pokarmowy	40,09	Błonnik pokarmowy	28,445	Błonnik pokarmowy	34	Błonnik pokarmowy	29,389	
mg	Sód	1340,7	Sód	1380,3	Sód	1421,4	Sód	1351,5	Sód	1402,7	

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

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 oraz kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
czwartek 01 maja 2025											
DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa	
SNIADANIE	I	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku (g) 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
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
		Dżem 2 szt.	50g	Ogórek 50g	50g	Kiełki	5g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g
		Kiełki	5g	Kiełki	5g	Margaryna 10g	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Dynia gotowana 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	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			Gruszka 1szt.	120g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Serek homogenizowany 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
		Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 350g *gluten/*soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 350g *gluten/*soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 350g *gluten/*soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 350g *gluten/*soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 350g *gluten/*soja/	350g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek						Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g				
KOLACJA	I	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
		Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami i kurczakiem *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, ciecierzycą i kurczakiem *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami i kurczakiem *gluten/*gorczyca/	250g	Pasta z kurczaka 100g *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami i kurczakiem *gluten/*gorczyca/	250g
		Banan 1szt.	120g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Banan 1szt.	120g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Banan 1szt.	120g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata czarna b/c	250g					masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g
								Herbata czarna b/c	250g		
	II	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka pszenna z poledwica sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g
kcal	Energia	2322,8	Energia	2463	Energia	2581,8	Energia	2315,9	Energia	2340	
g	Białko	117,59	Białko	134,34	Białko	144,58	Białko	133,04	Białko	118	
g	Tłuszcz	82,12	Tłuszcz	102,81	Tłuszcz	100,11	Tłuszcz	82,835	Tłuszcz	82,281	
g	Kwasy Nasycone	22,422	Kwasy Nasycone	8,4032	Kwasy Nasycone	12,462	Kwasy Nasycone	21,628	Kwasy Nasycone	22,467	
g	Węglowodany ogółem	273,01	Węglowodany ogółem	237,76	Węglowodany ogółem	268,68	Węglowodany ogółem	258,9	Węglowodany ogółem	275,78	
g	W tym cukry	44,358	W tym cukry	15,378	W tym cukry	25,248	W tym cukry	49,756	W tym cukry	47,773	
g	Blonnik pokarmowy	22,939	Blonnik pokarmowy	31,999	Blonnik pokarmowy	23,779	Blonnik pokarmowy	24,912	Blonnik pokarmowy	24,632	
mg	Sód	804,83	Sód	1315,8	Sód	1552,9	Sód	1136,9	Sód	799,33	

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 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 Żywnia.
 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 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 Żywnia.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
		DZIAŁ ŻYWIENIA											
		sobota 03 maja 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 owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane 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	
			Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g	
			Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Marchewka mini gotowana 50g	50g	
			Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
			masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g					
II					Jabłko 1szt.	180g	Jabłko pieczone 1szt.	180g	Skyr szt. *mleko/	140g			
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 jęczmienna 180g	180g	Kasza gryczana 150g	150g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
		Jabłko 1szt.	180g					Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g		
Podwłazzonek													
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	
			Połędwica z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g	Połędwica z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g	Połędwica z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g	Pasta z połędwicy z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	
			Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana 50g	50g	
			masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	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							
	II		Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z pastą jajeczną 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka pszenna z serem śmietankowym 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	

kcal	Energia	1965,5	Energia	1968,9	Energia	2147,1	Energia	2038,8	Energia	2163,5
g	Białko	103,81	Białko	123,71	Białko	111,32	Białko	123,54	Białko	117,21
g	Tłuszcz	51,283	Tłuszcz	70,318	Tłuszcz	68,168	Tłuszcz	71,428	Tłuszcz	64,613
g	Kwasy Nasycone	18,828	Kwasy Nasycone	6,8127	Kwasy Nasycone	8,6077	Kwasy Nasycone	18,568	Kwasy Nasycone	22,133
g	Węglowodany ogółem	278,03	Węglowodany ogółem	244,3	Węglowodany ogółem	277,53	Węglowodany ogółem	266,38	Węglowodany ogółem	280,94
g	W tym cukry	26,701	W tym cukry	20,136	W tym cukry	15,141	W tym cukry	45,781	W tym cukry	41,751
g	Błonnik pokarmowy	28,422	Błonnik pokarmowy	38,357	Błonnik pokarmowy	28,142	Błonnik pokarmowy	28,152	Błonnik pokarmowy	29,282
mg	Sód	1566,9	Sód	2016,2	Sód	1864,3	Sód	1644,8	Sód	1171,2

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
niedziela 04 maja 2025												
DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
SNIADANIE	I		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
			Kiełbaski białe 2 szt. *soja/	90g	Kiełbaski białe 2 szt. *soja/	90g	Kiełbaski białe 2 szt. *soja/	90g	Kiełbaski białe 2 szt. *soja/	90g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
			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 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
			masło 10g *mleko/	10g	Ogórek 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				Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Serek wiejski 1 szt.	200g		
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 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
			Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Surówka bułgarska z papryką 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g
			Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek												
KOLACJA	I		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
			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
			Pomidor 50g	50g	Ogórek kiszony 60g	60g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
			Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	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 z indyka z 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g
kcal	Energia	2213,8	Energia	2399,8	Energia	2324,4	Energia	2367,4	Energia	2202,8		
g	Białko	111,24	Białko	125,14	Białko	119,93	Białko	131,8	Białko	125,8		
g	Tłuszcz	89,594	Tłuszcz	104,12	Tłuszcz	81,539	Tłuszcz	99,419	Tłuszcz	83,364		
g	Kwasy Nasycone	25,072	Kwasy Nasycone	14,684	Kwasy Nasycone	18,08	Kwasy Nasycone	25,075	Kwasy Nasycone	24,145		
g	Węglowodany ogółem	239,76	Węglowodany ogółem	233,4	Węglowodany ogółem	273,86	Węglowodany ogółem	232,78	Węglowodany ogółem	232,07		
g	W tym cukry	15,816	W tym cukry	21,021	W tym cukry	22,956	W tym cukry	25,711	W tym cukry	24,832		
g	Błonnik pokarmowy	29,082	Błonnik pokarmowy	33,308	Błonnik pokarmowy	33,025	Błonnik pokarmowy	30,407	Błonnik pokarmowy	31,957		
mg	Sód	1826,9	Sód	2419,7	Sód	2175,4	Sód	1856	Sód	1855		

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 zastrzeżenie: wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dan kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko