

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 stworzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
wtorek 06 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		Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	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
			Szynka krucha 30g *soja/	30g	Szynka krucha 30g *soja/	30g	Szynka krucha 60g *soja/	60g	Szynka krucha 30g *soja/	30g	Szynka krucha 60g *soja/	60g
			Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	Pomidor 50g	50g
			Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Roszkponka	10g	Pomidor 50g	50g	Roszkponka	10g
			Roszkponka	10g	Roszkponka	10g	Margaryna 10g	10g	Roszkponka	10g	masło 10g *mleko/	10g
			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	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	
OBİAD			Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g
			Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) 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 z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g
			Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek								Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g			
I	KOLACJA		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 tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Schab biały 60g *soja/	60g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g
			Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
			Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
			masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
			Herbata owocowa	250g					Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
II			Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	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
kcal												
Energia			2238,54	Energia	2027,92	Energia	1880,88	Energia	2201,07	Energia	1995,8	
Białko			106,254	Białko	104,768	Białko	107,783	Białko	122,128	Białko	123,14	
Tłuszcz			84,7242	Tłuszcz	70,819	Tłuszcz	58,194	Tłuszcz	83,624	Tłuszcz	77,789	
Kwasy Nasycone			30,1682	Kwasy Nasycone	30,0782	Kwasy Nasycone	13,8082	Kwasy Nasycone	31,7282	Kwasy Nasycone	23,883	
Węglowodany ogółem			261,816	Węglowodany ogółem	244,373	Węglowodany ogółem	235,773	Węglowodany ogółem	266,273	Węglowodany ogółem	230,19	
W tym cukry			24,0495	W tym cukry	23,6942	W tym cukry	31,9242	W tym cukry	26,1242	W tym cukry	24,054	
Błonnik pokarmowy			28,6216	Błonnik pokarmowy	22,7745	Błonnik pokarmowy	23,9045	Błonnik pokarmowy	38,5895	Błonnik pokarmowy	33,269	
Sód			1604,6	Sód	1399,31	Sód	1489,77	Sód	1724,72	Sód	1695,3	

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
środa 07 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		Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g
			Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g
			Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 2 szt.	70g
			Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	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	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
			Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
			Papryka 50g	50g	Rukola 30g	30g	Rukola 30g	30g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g
			Rukola 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	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								Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	
OBIAD		Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g	
		Wątróbka drobiowa z cebulką (s) *gluten/	150g	Wątróbka drobiowa (s)	120g	Wątróbka drobiowa (s)	120g	Wątróbka drobiowa (s)	120g	Wątróbka drobiowa (s)	120g	
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	
		Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
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 pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
			Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g
			Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g
			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 rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
	II		Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g
Podliczonek												
kcal	Energia	2236,2	Energia	2106,2	Energia	2207,6	Energia	2281,3	Energia	2301,7		
g	Białko	125,73	Białko	123,6	Białko	117,85	Białko	140,8	Białko	140,26		
g	Tłuszcz	97,725	Tłuszcz	96,392	Tłuszcz	110,1	Tłuszcz	94,055	Tłuszcz	91,46		
g	Kwasy Nasycone	22,738	Kwasy Nasycone	21,728	Kwasy Nasycone	11,098	Kwasy Nasycone	19,721	Kwasy Nasycone	18,916		
g	Węglowodany ogółem	214,25	Węglowodany ogółem	186,89	Węglowodany ogółem	186,73	Węglowodany ogółem	216,72	Węglowodany ogółem	230,73		
g	W tym cukry	21,403	W tym cukry	26,468	W tym cukry	26,468	W tym cukry	18,853	W tym cukry	18,618		
g	Błonnik pokarmowy	25,208	Błonnik pokarmowy	20,547	Błonnik pokarmowy	20,547	Błonnik pokarmowy	29,89	Błonnik pokarmowy	27,965		
mg	Sód	2220,4	Sód	2225	Sód	2246,1	Sód	2385,8	Sód	2480		

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie																																																																																																			
DZIAŁ ŻYWIENIA																																																																																																			
czwartek 08 maja 2025																																																																																																			
DIETA		Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobową)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa																																																																																									
SNIADANIE	I	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g																																																																																								
		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																																																																																								
		Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g																																																																																								
		Mix sałat z pomidorkami	60g	Mix sałat z pomidorkami	60g	Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami	60g	Mix sałat z pomidorkami	60g																																																																																								
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																								
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g																																																																																								
	II							Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g																																																																																								
OBIAD		Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g																																																																																								
		Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem (g) 8 szt.	125g	Pierogi z mięsem (g) 8 szt.	125g																																																																																								
		Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g																																																																																								
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g																																																																																								
Podwieczorek								Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g																																																																																										
KOLACJA		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g																																																																																								
		Salata z kaszą bulgur,ogórkiem, suszonymi pomidorami, soczewicą, serem typu feta i szynką *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Salata z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, serem typu feta i szynką *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Salata z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, serem typu feta i szynką *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Salata z kaszą bulgur,ogórkiem, suszonymi pomidorami, soczewicą, serem typu feta i szynką *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Salata z kaszą bulgur,ogórkiem, suszonymi pomidorami, soczewicą, serem typu feta i szynką *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g																																																																																								
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	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																																																																																								
II		Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z pasztetem 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	80g	Kanapka razowa z pasztetem 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	80g																																																																																								
<table><tr><td>kcal</td><td>Energia</td><td>2477,1</td><td>Energia</td><td>2300,5</td><td>Energia</td><td>2275,4</td><td>Energia</td><td>2441,7</td><td>Energia</td><td>2274,9</td></tr><tr><td>g</td><td>Białko</td><td>109,72</td><td>Białko</td><td>105,2</td><td>Białko</td><td>104,89</td><td>Białko</td><td>104,55</td><td>Białko</td><td>83,935</td></tr><tr><td>g</td><td>Tłuszcz</td><td>98,304</td><td>Tłuszcz</td><td>96,403</td><td>Tłuszcz</td><td>93,953</td><td>Tłuszcz</td><td>98,734</td><td>Tłuszcz</td><td>100,46</td></tr><tr><td>g</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>23,36</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>25,292</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>15,292</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>25,06</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>25,311</td></tr><tr><td>g</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>279,68</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>248,38</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>247,29</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>273,28</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>249,02</td></tr><tr><td>g</td><td>W tym cukry</td><td>32,082</td><td>W tym cukry</td><td>33,587</td><td>W tym cukry</td><td>33,562</td><td>W tym cukry</td><td>25,727</td><td>W tym cukry</td><td>23,064</td></tr><tr><td>g</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>30,843</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>24,045</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>23,745</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>38,108</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>33,871</td></tr><tr><td>mg</td><td>Sód</td><td>1766,5</td><td>Sód</td><td>1690,3</td><td>Sód</td><td>1710,7</td><td>Sód</td><td>2135,5</td><td>Sód</td><td>1620,7</td></tr></table>												kcal	Energia	2477,1	Energia	2300,5	Energia	2275,4	Energia	2441,7	Energia	2274,9	g	Białko	109,72	Białko	105,2	Białko	104,89	Białko	104,55	Białko	83,935	g	Tłuszcz	98,304	Tłuszcz	96,403	Tłuszcz	93,953	Tłuszcz	98,734	Tłuszcz	100,46	g	Kwasy Nasycone	23,36	Kwasy Nasycone	25,292	Kwasy Nasycone	15,292	Kwasy Nasycone	25,06	Kwasy Nasycone	25,311	g	Węglowodany ogółem	279,68	Węglowodany ogółem	248,38	Węglowodany ogółem	247,29	Węglowodany ogółem	273,28	Węglowodany ogółem	249,02	g	W tym cukry	32,082	W tym cukry	33,587	W tym cukry	33,562	W tym cukry	25,727	W tym cukry	23,064	g	Błonnik pokarmowy	30,843	Błonnik pokarmowy	24,045	Błonnik pokarmowy	23,745	Błonnik pokarmowy	38,108	Błonnik pokarmowy	33,871	mg	Sód	1766,5	Sód	1690,3	Sód	1710,7	Sód	2135,5	Sód	1620,7
kcal	Energia	2477,1	Energia	2300,5	Energia	2275,4	Energia	2441,7	Energia	2274,9																																																																																									
g	Białko	109,72	Białko	105,2	Białko	104,89	Białko	104,55	Białko	83,935																																																																																									
g	Tłuszcz	98,304	Tłuszcz	96,403	Tłuszcz	93,953	Tłuszcz	98,734	Tłuszcz	100,46																																																																																									
g	Kwasy Nasycone	23,36	Kwasy Nasycone	25,292	Kwasy Nasycone	15,292	Kwasy Nasycone	25,06	Kwasy Nasycone	25,311																																																																																									
g	Węglowodany ogółem	279,68	Węglowodany ogółem	248,38	Węglowodany ogółem	247,29	Węglowodany ogółem	273,28	Węglowodany ogółem	249,02																																																																																									
g	W tym cukry	32,082	W tym cukry	33,587	W tym cukry	33,562	W tym cukry	25,727	W tym cukry	23,064																																																																																									
g	Błonnik pokarmowy	30,843	Błonnik pokarmowy	24,045	Błonnik pokarmowy	23,745	Błonnik pokarmowy	38,108	Błonnik pokarmowy	33,871																																																																																									
mg	Sód	1766,5	Sód	1690,3	Sód	1710,7	Sód	2135,5	Sód	1620,7																																																																																									

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 Żywnia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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. 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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
sobota 10 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 kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy 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
			Kiełbasa żywiecka 30g	30g	Kiełbasa żywiecka 30g	30g	Kiełbasa żywiecka 30g	30g	Kiełbasa żywiecka 60g	60g	Kiełbasa żywiecka 60g	60g
			Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
			Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
			Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	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										Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
OBIAD		Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	
		Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	250g	Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	250g	Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	250g	Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową (d) *mleko/*seler/	250g	Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową (d) *mleko/*seler/	250g	
		Makaron pszenny kolorowy 180g *gluten/	180g	Makaron pszenny kolorowy 180g *gluten/	180g	Makaron pszenny kolorowy 180g *gluten/	180g	Makaron pełnoziarnisty (g) 150g *gluten/*soja/	150g	Makaron pełnoziarnisty (g) 150g *gluten/*soja/	150g	
		Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
		Gruszka 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	
Podkiszczanek								Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	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
			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
			Papryka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
			Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
			masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
			Herbata rumiankowa	250g					Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
	II		Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z szynką kruchą 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką kruchą 1 szt. *gluten/	80g
kcal		Energia	2305,2	Energia	2251,3	Energia	2248,9	Energia	2552,6	Energia	2408,1	
g		Białko	106,53	Białko	104,76	Białko	104,68	Białko	119,55	Białko	118,7	
g		Tłuszcz	65,905	Tłuszcz	65,16	Tłuszcz	64,76	Tłuszcz	74,567	Tłuszcz	71,832	
g		Kwasy Nasycone	22,204	Kwasy Nasycone	22,093	Kwasy Nasycone	12,093	Kwasy Nasycone	27,349	Kwasy Nasycone	24,189	
g		Węglowodany ogółem	321,06	Węglowodany ogółem	313,35	Węglowodany ogółem	313,29	Węglowodany ogółem	342,64	Węglowodany ogółem	316,27	
g		W tym cukry	34	W tym cukry	44,316	W tym cukry	44,316	W tym cukry	28,05	W tym cukry	28,34	
g		Błonnik pokarmowy	31,445	Błonnik pokarmowy	25,265	Błonnik pokarmowy	25,265	Błonnik pokarmowy	45,154	Błonnik pokarmowy	39,834	
mg		Sód	2197,2	Sód	2041	Sód	2063,4	Sód	2630,3	Sód	2404,5	

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. 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 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 Żywnia.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko