

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

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		wtorek 13 maja 2025									
DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątróbowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa	
I	SNIADANIE	Manna na mleku 300ml (g) *gluten/*mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Manna na mleku 300ml (g) *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku 300ml (g) *gluten/*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 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 pesto *mleko/*orzechy/	60g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i pesto *mleko/*orzechy/	60g	Mix sałat z pomidorkami i pesto *mleko/*orzechy/	60g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Dynia gotowana 100g	100g
		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 smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Kefir szt. *mleko/	200g		
	OBIAD	Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g
		Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g
		Makaron pszenny 180g *gluten/+soja/	180g	Makaron pełnoziarnisty 150g *gluten/+soja/	150g	Makaron pszenny 150g *gluten/+soja/	150g	Makaron pszenny 150g *gluten/+soja/	150g	Makaron pszenny 180g *gluten/+soja/	180g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
		Banan 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g			Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g
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
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g
		Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Pasta ze schabu pieczonego 30g *jaja/*mleko/*gorczyca/	30g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Ogórek kiszony 60g	60g	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		Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g
kcal Energia 2320,1 Energia 2350,7 Energia 2203,8 Energia 2278,1 Energia 2314,3											
g		Białko	120,91	Białko	122,99	Białko	124,71	Białko	121,55	Białko	121,33
g		Tłuszcz	81,798	Tłuszcz	89,128	Tłuszcz	81,983	Tłuszcz	85,333	Tłuszcz	77,698
g		Kwasy Nasycone	37,837	Kwasy Nasycone	32,07	Kwasy Nasycone	27,177	Kwasy Nasycone	39,603	Kwasy Nasycone	37,601
g		Węglowodany ogółem	278,74	Węglowodany ogółem	259,81	Węglowodany ogółem	244,81	Węglowodany ogółem	257,92	Węglowodany ogółem	281,78
g		W tym cukry	35,366	W tym cukry	33,67	W tym cukry	28,815	W tym cukry	47,391	W tym cukry	44,551
g		Błonnik pokarmowy	27,054	Błonnik pokarmowy	38,649	Błonnik pokarmowy	25,474	Błonnik pokarmowy	28,755	Błonnik pokarmowy	30,984
mg		Sód	1721,5	Sód	2272,7	Sód	2093,6	Sód	1794	Sód	1762,9

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		czwartek 15 maja 2025									
DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątróbowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa	
SNIADANIE	I	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	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
		Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g	Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g	Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g	Pasta z kiełbasy krotoszyńskiej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
		Szpinak baby 20g	20g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Dynia gotowana 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Pomidor 50g	50g	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			Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g		
OBIAD		Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g
		Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g
		Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż (dr)180g	180g	Ryż al dente 180g	180g
		Banan 1szt.	120g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	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
		Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa z jogurtem 200g *jaja/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g
		Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g
	II	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g
kcal		Energia	2276,91	Energia	2409,71	Energia	2336,81	Energia	2420,31	Energia	2277,8
g		Białko	89,839	Białko	108,609	Białko	124,084	Białko	109,814	Białko	99,949
g		Tłuszcz	83,9935	Tłuszcz	96,1885	Tłuszcz	75,7585	Tłuszcz	94,5985	Tłuszcz	77,843
g		Kwasy Nasycone	20,937	Kwasy Nasycone	15,1855	Kwasy Nasycone	10,882	Kwasy Nasycone	20,862	Kwasy Nasycone	18,085
g		Węglowodany ogółem	293,678	Węglowodany ogółem	270,023	Węglowodany ogółem	292,663	Węglowodany ogółem	285,673	Węglowodany ogółem	295,38
g		W tym cukry	29,7495	W tym cukry	27,7945	W tym cukry	33,3995	W tym cukry	33,6145	W tym cukry	35,42
g		Błonnik pokarmowy	25,651	Błonnik pokarmowy	36,466	Błonnik pokarmowy	30,491	Błonnik pokarmowy	24,836	Błonnik pokarmowy	27,926
mg		Sód	1071,24	Sód	1619,56	Sód	1664,61	Sód	1119,24	Sód	1112,3

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 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																					
piątek 16 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		Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g									
			Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g									
			Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g									
			Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Ketchup 1 szt.	1g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g									
			Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g									
			Pomidor 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g									
			masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g									
			Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g													
					Herbata z cytryną	250g															
II					Banan 1szt.	120g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g									
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	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g								
		Ryba soute 100g *gluten/* ryby/	100g	Ryba soute 100g *gluten/* ryby/	100g	Ryba soute 100g *gluten/* ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/* jajal/* ryby/	100g	Ryba soute 100g *gluten/* ryby/	100g	Ryba soute 100g *gluten/* ryby/	100g								
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g								
		Marchewka mini gotowana 150g	150g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g								
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g								
Podwieczorek																					
I	KOLACJA		Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	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/* jajal/* gorczyca/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g							
			Mini mozarella 45g *mleko/	45g	Mini mozarella 45g *mleko/	45g	Mini mozarella 45g *mleko/	45g	Mini mozarella 45g *mleko/	45g	Mini mozarella 45g *mleko/	45g	Mini mozarella 45g *mleko/	45g							
			Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Rukola 20g	20g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana 50g	50g	Dynia gotowana 50g	50g							
			Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	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	Herbata rumiankowa	250g													
II		Banan 1szt.	120g	Kanapka razowa z kielbasa krotoszyńską 1 szt. *gluten/* soja/	80g	Kanapka pszenna z szynką krotoszyńską 1 szt. *gluten/	80g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g								
kcal												Energia	2192,6	Energia	2378,9	Energia	2233,6	Energia	2441,6	Energia	2160,3
g												Białko	114,65	Białko	121,06	Białko	123,04	Białko	119,82	Białko	130,98
g												Tłuszcz	94,071	Tłuszcz	95,735	Tłuszcz	94,971	Tłuszcz	102,91	Tłuszcz	81,111
g												Kwasy Nasycone	21,208	Kwasy Nasycone	15,126	Kwasy Nasycone	14,138	Kwasy Nasycone	21,821	Kwasy Nasycone	15,398
g												Węglowodany ogółem	225,25	Węglowodany ogółem	258,67	Węglowodany ogółem	226,79	Węglowodany ogółem	260,52	Węglowodany ogółem	228,98
g												W tym cukry	28,54	W tym cukry	24,34	W tym cukry	9,4745	W tym cukry	36,542	W tym cukry	31,391
g												Błonnik pokarmowy	23,827	Błonnik pokarmowy	33,965	Błonnik pokarmowy	18,217	Błonnik pokarmowy	28,218	Błonnik pokarmowy	24,353
mg												Sód	1682,2	Sód	2056,4	Sód	1938	Sód	1992,4	Sód	1712,7
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 Żywnienia.																					
Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko																					

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupniaki; 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. 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 Jadwiga Sawko