

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
		DZIAŁ ŻYWIENIA										
		środa 07 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 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 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	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Parówki z indyka (g) 2 szt.	70g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
			Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 2 szt.	70g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
			Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g
			Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Rukola 30g	30g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
			Rukola 30g	30g	Papryka 50g	50g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
			masło 10g *mleko/	10g	Rukola 20g	20g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
			Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g						
					Herbata z cytryną	250g						
II					Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g		
OBİAD			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 (s)	120g	Wątróbka drobiowa (s)	120g	Wątróbka drobiowa (s)	120g	Filet z kurczaka soute (p) 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute (p) 100g *gluten/	100g
			Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
			Marchewka mini gotowana 150g	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g
			Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwilec zorek												
KOLACJA	I		Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	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
			Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 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 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	Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g
		kcal	Energia	2065,37	Energia	2405,47	Energia	2249,77	Energia	2174,87	Energia	2201
		g	Białko	117,867	Białko	128,916	Białko	128,787	Białko	127,636	Białko	134,42
		g	Tłuszcz	94,502	Tłuszcz	95,46	Tłuszcz	94,937	Tłuszcz	87,2	Tłuszcz	99,4
		g	Kwasy Nasycone	21,0982	Kwasy Nasycone	11,5362	Kwasy Nasycone	10,9232	Kwasy Nasycone	22,0482	Kwasy Nasycone	21,903
		g	Węglowodany ogółem	186,709	Węglowodany ogółem	256,068	Węglowodany ogółem	221,624	Węglowodany ogółem	218,477	Węglowodany ogółem	189,36
		g	W tym cukry	26,468	W tym cukry	22,598	W tym cukry	18,593	W tym cukry	45,453	W tym cukry	33,379
		g	Błonnik pokarmowy	20,547	Błonnik pokarmowy	32,105	Błonnik pokarmowy	22,082	Błonnik pokarmowy	25,151	Błonnik pokarmowy	24,849
		mg	Sód	2199,5	Sód	2685,54	Sód	2606,65	Sód	2292,4	Sód	2250,1

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
		DZIAŁ ŻYWIENIA										
		czwartek 08 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		Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku (g) 300ml *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
			Pasta z jaj z awokado *jaja/	100g	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 *jaja/	100g
			Mix sałat z pomidorkami	60g	Mix sałat z pomidorkami	60g	Mix sałat z oliwą	60g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 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				Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Kefir szt. *mleko/	200g		
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) 8 szt.	125g	Pierogi z mięsem (g) 8 szt.	125g	Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g	
		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	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	
Podwieczerek												
Kolacja	I		Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny bez skórki 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
			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, 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	Salatka z kaszą bulgur,ogórkiem i szynką *gluten/	250g
			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
	II		Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z pasztetem 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	80g	Serek homogenizowany 1szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g
* -												
kcal		Energia	2264,52	Energia	2272,48	Energia	1997,36	Energia	2417	Energia	2215,6	
g		Białko	105,197	Białko	83,8555	Białko	91,0995	Białko	117,463	Białko	100,72	
g		Tłuszcz	92,403	Tłuszcz	100,061	Tłuszcz	82,219	Tłuszcz	93,799	Tłuszcz	89,706	
g		Kwasy Nasycone	25,2922	Kwasy Nasycone	15,3112	Kwasy Nasycone	13,0722	Kwasy Nasycone	27,7337	Kwasy Nasycone	25,004	
g		Węglowodany ogółem	248,375	Węglowodany ogółem	248,96	Węglowodany ogółem	218,205	Węglowodany ogółem	266,86	Węglowodany ogółem	246,14	
g		W tym cukry	33,587	W tym cukry	23,064	W tym cukry	25,062	W tym cukry	48,472	W tym cukry	39,377	
g		Blonnik pokarmowy	24,0451	Blonnik pokarmowy	33,8711	Blonnik pokarmowy	29,4281	Blonnik pokarmowy	30,8681	Blonnik pokarmowy	26,969	
mg		Sód	1690,31	Sód	1643,13	Sód	1789,75	Sód	1729	Sód	1393,6	

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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												
piątek 09 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 (g) 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
			Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
			Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g
			Schab biały 30g *soja/	30g	Schab biały 30g *soja/	30g	Schab biały 30g *soja/	30g	Pasta mięsna ze schabu białego 40g *jaja/*soja/*gorczyca/	40g	Schab biały 30g *soja/	30g
			Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka 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	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g				
	II											
					Serek wiejski 1 szt.	200g	Kanapka pszenna z połówką miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g		
OBIAD		Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Rosół z makaronem b/s (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	
		Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	
		Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Ryż z warzywami (g) 200g	200g	Ryż z warzywami (g) 200g	200g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	
		Ryż z warzywami (g) 250g	180g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Ryż z warzywami (g) 250g	180g	Ryż z warzywami (g) 250g	180g	
		Kompot 250ml	250g					Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
Podwieczorek						Serek wiejski 1 szt.	200g					
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
			Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
			Miód 1 szt.	25g	Kiełki	5g	Kiełki	5g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g
			Kiełki	5g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
			Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
			masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
			Herbata owocowa	250g								
	II		Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g
		*										
	kcal	Energia	2274,4	Energia	2301	Energia	2491,1	Energia	2367	Energia	2224,6	
	g	Białko	112,17	Białko	132,51	Białko	145,11	Białko	114,78	Białko	110,54	
	g	Tłuszcz	93,609	Tłuszcz	103,51	Tłuszcz	102,8	Tłuszcz	100,33	Tłuszcz	87,057	
	g	Kwasy Nasycone	34,487	Kwasy Nasycone	24,096	Kwasy Nasycone	22,423	Kwasy Nasycone	35,227	Kwasy Nasycone	39,247	
	g	Węglowodany ogółem	245,74	Węglowodany ogółem	202,33	Węglowodany ogółem	248,62	Węglowodany ogółem	248,48	Węglowodany ogółem	244,9	
	g	W tym cukry	39,896	W tym cukry	13,835	W tym cukry	13,32	W tym cukry	46,554	W tym cukry	48,474	
	g	Blonnik pokarmowy	17,462	Blonnik pokarmowy	28,664	Blonnik pokarmowy	20,189	Blonnik pokarmowy	21,341	Blonnik pokarmowy	22,911	
	mg	Sód	1133,7	Sód	1835,1	Sód	2127,1	Sód	1308,1	Sód	1263,3	

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
		DZIAŁ ŻYWIENIA										
		sobota 10 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 kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane 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
			Kiełbasa żywiecka 30g	30g	Kiełbasa żywiecka 60g	60g	Kiełbasa żywiecka 60g	60g	Pasta z kiełbasy żywieckiej 60g *jaja/*gorczyca/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
			Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Śmietankowy 50g *mleko/	50g
			Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Margaryna 10g	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Marchewka mini 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												
	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) *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
			Makaron pszenny kolorowy 180g *gluten/	180g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Makaron pszenny kolorowy 150g *gluten/	150g	Makaron pszenny 150g *gluten/*soja/	150g	Makaron pszenny kolorowy 180g *gluten/	180g
			Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Makaron pełnoziarnisty (g) 150g *gluten/*soja/	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g
			Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
			Banan 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g
Podwieczorek						Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g					
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
			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 wieprzowa 60g	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 rumiankowa	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
					Herbata rumiankowa	250g						
II			Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z szynką kruchą 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z szynką kruchą 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g
*												
kcal		Energia	2251,32	Energia	2416	Energia	2487,8	Energia	2248,37	Energia	2187,3	
g		Białko	104,759	Białko	118,933	Białko	125,828	Białko	119,359	Białko	121,32	
g		Tłuszcz	65,1605	Tłuszcz	71,4805	Tłuszcz	76,8175	Tłuszcz	76,3505	Tłuszcz	60,74	
g		Kwasy Nasycone	22,093	Kwasy Nasycone	14,189	Kwasy Nasycone	17,663	Kwasy Nasycone	25,256	Kwasy Nasycone	23,551	
g		Węglowodany ogółem	313,348	Węglowodany ogółem	318,399	Węglowodany ogółem	326,159	Węglowodany ogółem	269,688	Węglowodany ogółem	285,6	
g		W tym cukry	44,3155	W tym cukry	28,3555	W tym cukry	37,0805	W tym cukry	58,6705	W tym cukry	55,296	
g		Blonnik pokarmowy	25,265	Blonnik pokarmowy	39,9	Blonnik pokarmowy	25,899	Blonnik pokarmowy	32,06	Blonnik pokarmowy	32,57	
mg		Sód	2041	Sód	2427	Sód	2429,62	Sód	2078,33	Sód	2303	

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 daní 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 11 maja 2025											
DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskołuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa	
SNIADANIE	I	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Płatki owsiane 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	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Pasta z jaj *jaja/* gorczyca/	100g	Pasta z jaj *jaja/* gorczyca/	100g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	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	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g				
	II			Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g		
OBIAD		Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g
		Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	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
Podwicz zorek											
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
		Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
		Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g
		Herbata czarna b/c	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g		
				Herbata czarna b/c	250g						
	II	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z polędwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka pszenna z polędwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g
*											
kcal	Energia	2082,6	Energia	2158,3	Energia	2157,6	Energia	2339,8	Energia	2145	
g	Białko	108,39	Białko	122,21	Białko	135,08	Białko	129,55	Białko	120,31	
g	Tłuszcz	80,507	Tłuszcz	94,342	Tłuszcz	79,332	Tłuszcz	98,392	Tłuszcz	81,242	
g	Kwasy Nasycone	30,425	Kwasy Nasycone	16,786	Kwasy Nasycone	16,125	Kwasy Nasycone	30,428	Kwasy Nasycone	29,864	
g	Węglowodany ogółem	233,39	Węglowodany ogółem	201,39	Węglowodany ogółem	227,53	Węglowodany ogółem	231,21	Węglowodany ogółem	231,42	
g	W tym cukry	20,403	W tym cukry	16,698	W tym cukry	13,863	W tym cukry	36,039	W tym cukry	27,31	
g	Błonnik pokarmowy	26,713	Błonnik pokarmowy	27,748	Błonnik pokarmowy	25,693	Błonnik pokarmowy	31,508	Błonnik pokarmowy	30,819	
mg	Sód	1370,3	Sód	1785,1	Sód	1882,6	Sód	1522,8	Sód	1483	