

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		poniedziałek 23 czerwca 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	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzecchy/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzecchy/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzecchy/	300g	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g
		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
		Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g
		Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
		Ogórek 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Pomidor 50g	50g	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										
								Skyr 1 szt. *mleko/	140g	Skyr 1 szt. *mleko/	140g
OBİAD		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 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g
		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							Kanapka razowa z pastą jajeczną 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g			
KOLACJA	I	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/*soja/*mleko/	350g	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/*soja/*mleko/	350g	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/*soja/*mleko/	350g	Makaron pełnoziarnisty z truskawkami i twarogiem *gluten/*soja/*mleko/	350g	Makaron pełnoziarnisty z truskawkami i twarogiem *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	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa z polędwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka razowa z polędwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g
kcal Energia 2106,23 Energia 2070,43 Energia 2069,23 Energia 2172,48 Energia 1852,8											
g Białko 123,438 Białko 122,968 Białko 122,928 Białko 149,708 Białko 139,06											
g Tłuszcz 49,7615 Tłuszcz 49,6965 Tłuszcz 49,4965 Tłuszcz 77,5165 Tłuszcz 63,716											
g Kwasy Nasycone 13,211 Kwasy Nasycone 13,275 Kwasy Nasycone 8,275 Kwasy Nasycone 14,641 Kwasy Nasycone 12,931											
g Węglowodany ogółem 281,688 Węglowodany ogółem 274,793 Węglowodany ogółem 274,763 Węglowodany ogółem 245,843 Węglowodany ogółem 210,28											
g W tym cukry 55,1165 W tym cukry 54,7315 W tym cukry 54,7315 W tym cukry 27,1265 W tym cukry 25,876											
g Błonnik pokarmowy 36,813 Błonnik pokarmowy 34,678 Błonnik pokarmowy 34,678 Błonnik pokarmowy 36,523 Błonnik pokarmowy 31,193											
mg Sód 1222,51 Sód 1143,72 Sód 1154,92 Sód 1861,79 Sód 1431,8											

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 24 czerwca 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	I	Platki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Platki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Platki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g																																																																																							
		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	Jajecznicza ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Jajecznicza ze szczypiorkiem *jaja/	100g																																																																																							
		Jajecznicza ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Jajecznicza na parze *jaja/	100g	Jajecznicza z białek na parze *jaja/	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g																																																																																							
		Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g																																																																																							
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																							
		Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g																																																																																							
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g																																																																																											
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g																																																																																											
II	II							Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g																																																																																							
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 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g																																																																																							
		Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g																																																																																							
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g																																																																																							
		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g																																																																																							
Podwieczorek								Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	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																																																																																							
		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																																																																																							
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g																																																																																							
		Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g																																																																																							
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	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		Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g																																																																																							
<table><tr><td>kcal</td><td>Energia</td><td>2225,9</td><td>Energia</td><td>2038,7</td><td>Energia</td><td>2036,3</td><td>Energia</td><td>2522,8</td><td>Energia</td><td>2260,6</td></tr><tr><td>g</td><td>Białko</td><td>91,458</td><td>Białko</td><td>92,231</td><td>Białko</td><td>92,151</td><td>Białko</td><td>136,49</td><td>Białko</td><td>128</td></tr><tr><td>g</td><td>Tłuszcz</td><td>88,413</td><td>Tłuszcz</td><td>79,147</td><td>Tłuszcz</td><td>78,747</td><td>Tłuszcz</td><td>111,08</td><td>Tłuszcz</td><td>102,47</td></tr><tr><td>g</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>38,566</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>37,731</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>27,731</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>41,504</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>36,445</td></tr><tr><td>g</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>265,21</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>240,52</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>240,46</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>277,98</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>242,93</td></tr><tr><td>g</td><td>W tym cukry</td><td>32,177</td><td>W tym cukry</td><td>34,393</td><td>W tym cukry</td><td>34,393</td><td>W tym cukry</td><td>26,981</td><td>W tym cukry</td><td>25,901</td></tr><tr><td>g</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>26,942</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>23,807</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>23,807</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>38,636</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>33,316</td></tr><tr><td>mg</td><td>Sód</td><td>2136,2</td><td>Sód</td><td>2063,9</td><td>Sód</td><td>2086,3</td><td>Sód</td><td>2896,7</td><td>Sód</td><td>2441,1</td></tr></table>											kcal	Energia	2225,9	Energia	2038,7	Energia	2036,3	Energia	2522,8	Energia	2260,6	g	Białko	91,458	Białko	92,231	Białko	92,151	Białko	136,49	Białko	128	g	Tłuszcz	88,413	Tłuszcz	79,147	Tłuszcz	78,747	Tłuszcz	111,08	Tłuszcz	102,47	g	Kwasy Nasycone	38,566	Kwasy Nasycone	37,731	Kwasy Nasycone	27,731	Kwasy Nasycone	41,504	Kwasy Nasycone	36,445	g	Węglowodany ogółem	265,21	Węglowodany ogółem	240,52	Węglowodany ogółem	240,46	Węglowodany ogółem	277,98	Węglowodany ogółem	242,93	g	W tym cukry	32,177	W tym cukry	34,393	W tym cukry	34,393	W tym cukry	26,981	W tym cukry	25,901	g	Błonnik pokarmowy	26,942	Błonnik pokarmowy	23,807	Błonnik pokarmowy	23,807	Błonnik pokarmowy	38,636	Błonnik pokarmowy	33,316	mg	Sód	2136,2	Sód	2063,9	Sód	2086,3	Sód	2896,7	Sód	2441,1
kcal	Energia	2225,9	Energia	2038,7	Energia	2036,3	Energia	2522,8	Energia	2260,6																																																																																								
g	Białko	91,458	Białko	92,231	Białko	92,151	Białko	136,49	Białko	128																																																																																								
g	Tłuszcz	88,413	Tłuszcz	79,147	Tłuszcz	78,747	Tłuszcz	111,08	Tłuszcz	102,47																																																																																								
g	Kwasy Nasycone	38,566	Kwasy Nasycone	37,731	Kwasy Nasycone	27,731	Kwasy Nasycone	41,504	Kwasy Nasycone	36,445																																																																																								
g	Węglowodany ogółem	265,21	Węglowodany ogółem	240,52	Węglowodany ogółem	240,46	Węglowodany ogółem	277,98	Węglowodany ogółem	242,93																																																																																								
g	W tym cukry	32,177	W tym cukry	34,393	W tym cukry	34,393	W tym cukry	26,981	W tym cukry	25,901																																																																																								
g	Błonnik pokarmowy	26,942	Błonnik pokarmowy	23,807	Błonnik pokarmowy	23,807	Błonnik pokarmowy	38,636	Błonnik pokarmowy	33,316																																																																																								
mg	Sód	2136,2	Sód	2063,9	Sód	2086,3	Sód	2896,7	Sód	2441,1																																																																																								

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. 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

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											
czwartek 26 czerwca 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	Ryż na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
		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
		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	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
		Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Margaryna 10g	10g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		masło 10g *mleko/	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
II								Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g
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	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kasza pęczak (g) 150g	150g	Kasza pęczak (g) 150g	150g
		Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek								Skyr smakowy szt. *mleko/	140g		
KOLACJA	I	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g
		Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		Salatka z kapusty pekińskiej z fasolką edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*seler/*gorczyca/	250g	Salatka z kapusty pekińskiej z kurczakiem i pomidorem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Salatka z kapusty pekińskiej z kurczakiem i pomidorem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Salatka z kapusty pekińskiej z fasolką edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*seler/*gorczyca/	250g	Salatka z kapusty pekińskiej z fasolką edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*seler/*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	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Kanapka razowa z poledwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka razowa z poledwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g
kcal	Energia	2283,2	Energia	2155,6	Energia	2141,3	Energia	2162,3	Energia	2078,3	
g	Białko	127,13	Białko	125,68	Białko	125,39	Białko	124,8	Białko	109,4	
g	Tłuszcz	77,235	Tłuszcz	75,552	Tłuszcz	75,033	Tłuszcz	73,104	Tłuszcz	73,104	
g	Kwasy Nasycone	24,129	Kwasy Nasycone	24,009	Kwasy Nasycone	14,009	Kwasy Nasycone	23,827	Kwasy Nasycone	23,827	
g	Węglowodany ogółem	273,88	Węglowodany ogółem	246,71	Węglowodany ogółem	243,99	Węglowodany ogółem	256,03	Węglowodany ogółem	250,43	
g	W tym cukry	22,5	W tym cukry	16,856	W tym cukry	15,332	W tym cukry	22,821	W tym cukry	17,5	
g	Błonnik pokarmowy	32,784	Błonnik pokarmowy	25,328	Błonnik pokarmowy	24,944	Błonnik pokarmowy	36,781	Błonnik pokarmowy	36,781	
mg	Sód	1488	Sód	1137,9	Sód	1044,9	Sód	1568	Sód	1567,8	

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																					
piątek 27 czerwca 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	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g										
		Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 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	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g										
		Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g										
		Majonez 1 szt. *jaja/*gorczyca/	1g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g										
		Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g										
		Rukola 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g										
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g														
		Herbata z cytryną	250g																		
II							Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	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										
		Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g										
		Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 150g	150g										
		Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g										
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g										
Podwieczorek																					
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										
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g										
		Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g										
		Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g										
		Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g										
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g										
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g														
II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	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											
kcal												Energia	2211	Energia	2038,74	Energia	2048,34	Energia	2229,77	Energia	2229,8
g												Białko	113,145	Białko	111,172	Białko	111,952	Białko	132,598	Białko	132,6
g												Tłuszcz	80,6435	Tłuszcz	68,9725	Tłuszcz	68,9725	Tłuszcz	89,8065	Tłuszcz	89,806
g												Kwasy Nasycone	26,878	Kwasy Nasycone	19,118	Kwasy Nasycone	9,118	Kwasy Nasycone	27,396	Kwasy Nasycone	27,396
g												Węglowodany ogółem	255,557	Węglowodany ogółem	243,938	Węglowodany ogółem	245,118	Węglowodany ogółem	219,26	Węglowodany ogółem	219,26
g												W tym cukry	27,6485	W tym cukry	26,7955	W tym cukry	27,5955	W tym cukry	14,4635	W tym cukry	14,464
g												Błonnik pokarmowy	27,15	Błonnik pokarmowy	21,984	Błonnik pokarmowy	21,984	Błonnik pokarmowy	29,956	Błonnik pokarmowy	29,956
mg												Sód	1340,14	Sód	1200	Sód	1235	Sód	1679,82	Sód	1679,8

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 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 Żywności.

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 Żywności.
Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko