

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.

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 03 lipca 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 bogatobiałkowa	
SNIADANIE	I	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/ 200g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	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	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt. 1g
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	50g	Mix sałat z oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą 60g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	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 szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/ 140g
OBIAD		Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml 350g
		Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/ 180g
		Sos własny (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza gryczana (g) 150g	150g	Kasza gryczana (g) 150g 150g
		Kasza gryczana (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Tarte buraczki 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g 150g
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml 250g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g					
	Podwieczorek							Kanapka razowa z szynką dębową drobiową 1 szt. *gluten/	80g	
KOLACJA	I	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
		Salatka z makaronu orzo z kurczakiem i warzywami *gluten/	250g	Salatka z makaronu orzo z kurczakiem, suszonymi pomidorami i pestkami słonecznika *gluten/	250g	Salatka z makaronu orzo z kurczakiem, suszonymi pomidorami i pestkami słonecznika *gluten/	250g	Salatka z ciemnym makaronem z kurczakiem i warzywami *gluten/*soja/	250g	Salatka z ciemnym makaronem z kurczakiem i warzywami *gluten/*soja/ 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	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/ 80g
kcal	Energia	2509	Energia	2183,3	Energia	2126,3	Energia	2667,6	Energia	2433,5
g	Białko	128,49	Białko	115,97	Białko	114,38	Białko	153,72	Białko	145,81
g	Tłuszcz	90,495	Tłuszcz	80,566	Tłuszcz	78,944	Tłuszcz	110,93	Tłuszcz	105,28
g	Kwasy Nasycone	25,01	Kwasy Nasycone	24,459	Kwasy Nasycone	14,407	Kwasy Nasycone	32,045	Kwasy Nasycone	28,945
g	Węglowodany ogółem	293,12	Węglowodany ogółem	254,22	Węglowodany ogółem	244,27	Węglowodany ogółem	292,56	Węglowodany ogółem	257,25
g	W tym cukry	15,306	W tym cukry	22,022	W tym cukry	21,298	W tym cukry	24,612	W tym cukry	23,402
g	Błonnik pokarmowy	27,771	Błonnik pokarmowy	21,206	Błonnik pokarmowy	20,192	Błonnik pokarmowy	37,912	Błonnik pokarmowy	32,592
mg	Sód	1087,1	Sód	1017	Sód	1027,1	Sód	1820,4	Sód	1500

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, (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 04 lipca 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 bogatobiałkowa	
ŚNIADANIE	I	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku 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
		Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g	Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g	Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g	Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g	Szynka dębowa wieprzowa 30g 30g
		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
		Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g 50g
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g 50g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	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							Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt. 180g
OBIAD		Zupa żurek (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek (g) 350ml *mleko/*seler/ 350g
		Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/ 100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g 150g
		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
	Podwieczerek							Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	
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
		Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g 50g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Kiełki	5g	masło 10g *mleko/	10g	Kiełki 5g
		Kiełki	5g	Kiełki	5g	Pomidor 50g	50g	Herbata owocowa	250g	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			
	II	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/ 100g
kcal	Energia	2487,6	Energia	2292,4	Energia	2290	Energia	2588,8	Energia	2346,8
g	Białko	115,19	Białko	115,19	Białko	115,11	Białko	125,71	Białko	107,05
g	Tłuszcz	85,981	Tłuszcz	77,061	Tłuszcz	76,661	Tłuszcz	106,83	Tłuszcz	90,251
g	Kwasy Nasycone	34,055	Kwasy Nasycone	33,18	Kwasy Nasycone	23,18	Kwasy Nasycone	31,862	Kwasy Nasycone	31,862
g	Węglowodany ogółem	313,92	Węglowodany ogółem	286,11	Węglowodany ogółem	286,05	Węglowodany ogółem	277,09	Węglowodany ogółem	271,97
g	W tym cukry	50,541	W tym cukry	52,731	W tym cukry	52,731	W tym cukry	17,896	W tym cukry	17,976
g	Błonnik pokarmowy	28,804	Błonnik pokarmowy	24,834	Błonnik pokarmowy	24,834	Błonnik pokarmowy	38,774	Błonnik pokarmowy	38,879
mg	Sód	1317,5	Sód	1197,4	Sód	1219,8	Sód	1695,3	Sód	1622,9

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzechy ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki, 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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 wyznaj 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 Szpitalu Żywnia.
Jadłospis sporządził przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko