

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. 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. 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																																																																																																			
środa 25 czerwca 2025																																																																																																			
DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa																																																																																									
SNIADANIE	I		Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g																																																																																							
			Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g																																																																																							
			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 z indyka 60g	60g																																																																																							
			Pomidor bez skóry 100g	100g	Ogórek małosolny	60g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Marchewka mini gotowana 150g	150g																																																																																							
			masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	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																																																																																							
					Herbata z cytryną	250g																																																																																													
		II				Kanapka razowa szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g																																																																																								
OBIAD			Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g																																																																																							
			Ziemniaki gotowane 180g	180g	Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g	Sznychel drobiowy smażony 100g *gluten/*jaja/	100g	Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g																																																																																							
			Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g																																																																																							
			Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Mizeria z koperkiem 150g	150g	Mizeria z koperkiem 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g																																																																																							
			Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g																																																																																							
											Serek wiejski 1 szt.	200g																																																																																							
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																																																																																							
			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	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g																																																																																							
			Szpinak baby 20g	20g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Dynia gotowana 50g	50g																																																																																							
			Pomidor bez skóry 50g	50g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	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	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g																																																																																						
<table><tr><td>kcal</td><td>Energia</td><td>1901,7</td><td>Energia</td><td>2395,6</td><td>Energia</td><td>2375,8</td><td>Energia</td><td>2117,4</td><td>Energia</td><td>2099,6</td></tr><tr><td>g</td><td>Białko</td><td>106,53</td><td>Białko</td><td>153,54</td><td>Białko</td><td>142,26</td><td>Białko</td><td>126,88</td><td>Białko</td><td>131,75</td></tr><tr><td>g</td><td>Tłuszcz</td><td>72,142</td><td>Tłuszcz</td><td>85,617</td><td>Tłuszcz</td><td>84,456</td><td>Tłuszcz</td><td>82,842</td><td>Tłuszcz</td><td>78,727</td></tr><tr><td>g</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>22,173</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>16,253</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>12,048</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>22,633</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>23,463</td></tr><tr><td>g</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>209,61</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>243,46</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>262,09</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>215,56</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>210,15</td></tr><tr><td>g</td><td>W tym cukry</td><td>23,65</td><td>W tym cukry</td><td>18,44</td><td>W tym cukry</td><td>17,081</td><td>W tym cukry</td><td>33,485</td><td>W tym cukry</td><td>42,32</td></tr><tr><td>g</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>20,25</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>35,328</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>25,351</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>24,41</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>29,485</td></tr><tr><td>mg</td><td>Sód</td><td>1389,9</td><td>Sód</td><td>2242</td><td>Sód</td><td>2224,3</td><td>Sód</td><td>1620,1</td><td>Sód</td><td>1842,1</td></tr></table>												kcal	Energia	1901,7	Energia	2395,6	Energia	2375,8	Energia	2117,4	Energia	2099,6	g	Białko	106,53	Białko	153,54	Białko	142,26	Białko	126,88	Białko	131,75	g	Tłuszcz	72,142	Tłuszcz	85,617	Tłuszcz	84,456	Tłuszcz	82,842	Tłuszcz	78,727	g	Kwasy Nasycone	22,173	Kwasy Nasycone	16,253	Kwasy Nasycone	12,048	Kwasy Nasycone	22,633	Kwasy Nasycone	23,463	g	Węglowodany ogółem	209,61	Węglowodany ogółem	243,46	Węglowodany ogółem	262,09	Węglowodany ogółem	215,56	Węglowodany ogółem	210,15	g	W tym cukry	23,65	W tym cukry	18,44	W tym cukry	17,081	W tym cukry	33,485	W tym cukry	42,32	g	Błonnik pokarmowy	20,25	Błonnik pokarmowy	35,328	Błonnik pokarmowy	25,351	Błonnik pokarmowy	24,41	Błonnik pokarmowy	29,485	mg	Sód	1389,9	Sód	2242	Sód	2224,3	Sód	1620,1	Sód	1842,1
kcal	Energia	1901,7	Energia	2395,6	Energia	2375,8	Energia	2117,4	Energia	2099,6																																																																																									
g	Białko	106,53	Białko	153,54	Białko	142,26	Białko	126,88	Białko	131,75																																																																																									
g	Tłuszcz	72,142	Tłuszcz	85,617	Tłuszcz	84,456	Tłuszcz	82,842	Tłuszcz	78,727																																																																																									
g	Kwasy Nasycone	22,173	Kwasy Nasycone	16,253	Kwasy Nasycone	12,048	Kwasy Nasycone	22,633	Kwasy Nasycone	23,463																																																																																									
g	Węglowodany ogółem	209,61	Węglowodany ogółem	243,46	Węglowodany ogółem	262,09	Węglowodany ogółem	215,56	Węglowodany ogółem	210,15																																																																																									
g	W tym cukry	23,65	W tym cukry	18,44	W tym cukry	17,081	W tym cukry	33,485	W tym cukry	42,32																																																																																									
g	Błonnik pokarmowy	20,25	Błonnik pokarmowy	35,328	Błonnik pokarmowy	25,351	Błonnik pokarmowy	24,41	Błonnik pokarmowy	29,485																																																																																									
mg	Sód	1389,9	Sód	2242	Sód	2224,3	Sód	1620,1	Sód	1842,1																																																																																									

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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
czwartek 26 czerwca 2025												
DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
SNIADANIE	I		Ryż na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Ryż na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Ryż 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
			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	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
			Pomidor 100g	100g	Ketchup 1 szt.	1g	Rzodkiewka 50g	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia 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	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
					Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g				
					Herbata z cytryną	250g						
	II											
OBIAD												
Podwieczorek												
KOLACJA	I		Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g
			Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
			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 kurczakiem i pomidorem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Salatka z kapusty pekińskiej z kurczakiem i pomidorem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
			masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
			Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	masło 10g *mleko/	10g
											Herbata malinowa	250g
	II		Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Kanapka razowa z polędwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka pszenna z polędwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g
kcal	Energia	2143,7	Energia	2075,9	Energia	2155,8	Energia	2193,7	Energia	2028,1		
g	Białko	125,47	Białko	109,32	Białko	113,53	Białko	131,69	Białko	134,74		
g	Tłuszcz	75,432	Tłuszcz	72,704	Tłuszcz	75,022	Tłuszcz	82,647	Tłuszcz	66,363		
g	Kwasy Nasycone	24,009	Kwasy Nasycone	13,827	Kwasy Nasycone	13,287	Kwasy Nasycone	26,652	Kwasy Nasycone	29,377		
g	Węglowodany ogółem	244,05	Węglowodany ogółem	250,37	Węglowodany ogółem	265,58	Węglowodany ogółem	230,41	Węglowodany ogółem	220,17		
g	W tym cukry	15,332	W tym cukry	17,5	W tym cukry	15,451	W tym cukry	27,977	W tym cukry	28,874		
g	Błonnik pokarmowy	24,944	Błonnik pokarmowy	36,781	Błonnik pokarmowy	29,724	Błonnik pokarmowy	28,684	Błonnik pokarmowy	27,75		
mg	Sód	1022,5	Sód	1590,2	Sód	1548,2	Sód	1100,9	Sód	1107,1		

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 Żywnienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skonuplaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwudlenek 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 Jadlospisowi mgr Kłaudia Sawko

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
		DZIAŁ ŻYWIENIA											
		sobota 28 czerwca 2025											
DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)			Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa			Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa	
SNIADANIE	I		Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana 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 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	
			Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Pasta ze schabu pieczonego 30g *jaja/*mleko/*gorczyca/	30g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	
			Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	
			Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	
			masło 10g *mleko/	10g	Ogórek kiszony 60g	60g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	
			Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g			Herbata z cytryną	250g			
					Herbata z cytryną	250g							
	II				Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g			
OBIAD			Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	
			Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/*soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/*soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/*soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/*soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/*soja/	350g	
			Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
			Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 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 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	
			Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	
			Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Rukola 20g	20g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	
			Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Pomidor 50g	50g	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												
			Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka pszenna z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	
kcal		Energia	2345,6	Energia	2507,4	Energia	2469,5	Energia	2501,3	Energia	2072,1		
g		Białko	113,34	Białko	117,43	Białko	111,81	Białko	120,14	Białko	119,94		
g		Tłuszcz	76,065	Tłuszcz	87,17	Tłuszcz	83,915	Tłuszcz	81,56	Tłuszcz	58,18		
g		Kwasy Nasycone	22,833	Kwasy Nasycone	11,218	Kwasy Nasycone	10,138	Kwasy Nasycone	22,838	Kwasy Nasycone	20,941		
g		Węglowodany ogółem	272,19	Węglowodany ogółem	274,3	Węglowodany ogółem	286,64	Węglowodany ogółem	289,69	Węglowodany ogółem	261,47		
g		W tym cukry	31,877	W tym cukry	35,632	W tym cukry	33,327	W tym cukry	39,023	W tym cukry	41,508		
g		Błonnik pokarmowy	32,113	Błonnik pokarmowy	43,548	Błonnik pokarmowy	33,343	Błonnik pokarmowy	35,396	Błonnik pokarmowy	31,998		
mg		Sód	1104,6	Sód	1647,7	Sód	1590,8	Sód	1333,6	Sód	1227,7		

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. 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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
niedziela 29 czerwca 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	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	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
			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/*jaja/*gorczyca/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
			Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Papryka 50g	50g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g
			Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
			masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
			Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II					Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g			Kisiel 250ml	250g		
OBIAD			Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sele/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sele/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sele/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sele/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sele/	350g
			Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g
			Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
			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	Tarte buraczki 150g	150g
			Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek												
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
			Parówki cielece (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Kiełbaski śniadaniowe (g) 2 szt. *gluten/*jaja/*soja/*sele/	100g	Parówki cielece (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielece (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
			Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
			Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g
			Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g
			masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata owocowa	250g		
			Herbata owocowa	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata owocowa	250g				
II			Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/	150g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka pszenna z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/	150g
kcal		Energia	2310,4	Energia	2573,5	Energia	2220	Energia	2386,9	Energia	2132,8	
g		Białko	106,07	Białko	126,29	Białko	115,89	Białko	118,09	Białko	125,03	
g		Tłuszcz	105,55	Tłuszcz	115,52	Tłuszcz	101,36	Tłuszcz	113,74	Tłuszcz	78,727	
g		Kwasy Nasycone	33,073	Kwasy Nasycone	24,547	Kwasy Nasycone	20,692	Kwasy Nasycone	29,748	Kwasy Nasycone	23,591	
g		Węglowodany ogółem	236,52	Węglowodany ogółem	246,9	Węglowodany ogółem	215,67	Węglowodany ogółem	222,04	Węglowodany ogółem	232,41	
g		W tym cukry	30,049	W tym cukry	15,089	W tym cukry	21,979	W tym cukry	47,25	W tym cukry	48,436	
g		Błonnik pokarmowy	18,193	Błonnik pokarmowy	35,208	Błonnik pokarmowy	19,863	Błonnik pokarmowy	19,338	Błonnik pokarmowy	24,479	
mg		Sód	1501,6	Sód	2449,5	Sód	1894,1	Sód	1412,2	Sód	1635,2	

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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko