

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
poniedziałek 09 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	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*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 dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Pasta z szynki dębowej drobiowej 30g *jaja/*gorczyca/	30g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g
		Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g
		Salata 30g	30g	Oliwki czarne 5 szt.	20g	Salata 30g	30g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	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										
				Kefir szt. *mleko/	200g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g		
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 z udźca z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz z udźca z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz z udźca z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz z udźca z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz z udźca z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g
		Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g
		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	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
Podwieczorek					Kefir szt. *mleko/	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
		Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Pasta mięsna ze schabu białego 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	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 miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g
	II										
		Banan 1szt.	120g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g
kcal	Energia	1995,8	Energia	1984,8	Energia	2178,6	Energia	1973,2	Energia	2086,1	
g	Białko	103,91	Białko	108,41	Białko	122,72	Białko	102,09	Białko	104,68	
g	Tłuszcz	59,483	Tłuszcz	65,114	Tłuszcz	64,713	Tłuszcz	64,568	Tłuszcz	65,488	
g	Kwasy Nasycone	16,447	Kwasy Nasycone	8,6125	Kwasy Nasycone	8,8375	Kwasy Nasycone	18,605	Kwasy Nasycone	20,375	
g	Węglowodany ogółem	267,38	Węglowodany ogółem	236,04	Węglowodany ogółem	280,63	Węglowodany ogółem	248,84	Węglowodany ogółem	271,52	
g	W tym cukry	25,922	W tym cukry	22,867	W tym cukry	22,082	W tym cukry	40,317	W tym cukry	35,442	
g	Błonnik pokarmowy	26,038	Błonnik pokarmowy	35,053	Błonnik pokarmowy	26,098	Błonnik pokarmowy	26,571	Błonnik pokarmowy	30,218	
mg	Sód	1544,1	Sód	2465,7	Sód	2271,4	Sód	1556,3	Sód	1591,9	

kcal	Energia	1995,8	Energia	1984,8	Energia	2178,6	Energia	1973,2	Energia	2086,1
g	Białko	103,91	Białko	108,41	Białko	122,72	Białko	102,09	Białko	104,68
g	Tłuszcz	59,483	Tłuszcz	65,114	Tłuszcz	64,713	Tłuszcz	64,568	Tłuszcz	65,488
g	Kwasy Nasycone	16,447	Kwasy Nasycone	8,6125	Kwasy Nasycone	8,8375	Kwasy Nasycone	18,605	Kwasy Nasycone	20,375
g	Węglowodany ogółem	267,38	Węglowodany ogółem	236,04	Węglowodany ogółem	280,63	Węglowodany ogółem	248,84	Węglowodany ogółem	271,52
g	W tym cukry	25,922	W tym cukry	22,867	W tym cukry	22,082	W tym cukry	40,317	W tym cukry	35,442
g	Błonnik pokarmowy	26,038	Błonnik pokarmowy	35,053	Błonnik pokarmowy	26,098	Błonnik pokarmowy	26,571	Błonnik pokarmowy	30,218
mg	Sód	1544,1	Sód	2465,7	Sód	2271,4	Sód	1556,3	Sód	1591,9

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

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupkiaki; 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.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
czwartek 12 czerwca 2025											
DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa	
I	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	
OBİAD		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
		Banan 1szt.	120g					Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g
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
		Salatka z kaszą bulgur, soczewicą, suszonymi pomidorami, serem typu feta i szynką *gluten/*mleko/	250g	Salatka z kaszą bulgur, soczewicą, suszonymi pomidorami, serem typu feta, ogórkiem i szynką *gluten/*mleko/	250g	Salatka z kaszą bulgur, soczewicą, suszonymi pomidorami, serem typu feta, ogórkiem i szynką *gluten/*mleko/	250g	Salatka z kaszą bulgur, soczewicą, suszonymi pomidorami, serem typu feta i szynką *gluten/*mleko/	250g	Salatka z kaszą bulgur, soczewicą, suszonymi pomidorami, serem typu feta i szynką *gluten/*mleko/	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 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g
kcal	Energia	2326,6	Energia	2232,1	Energia	2126,4	Energia	2462,1	Energia	2155,4	
g	Białko	96,892	Białko	83,515	Białko	95,815	Białko	111,85	Białko	92,868	
g	Tłuszcz	93,617	Tłuszcz	96,046	Tłuszcz	99,456	Tłuszcz	103,76	Tłuszcz	80,157	
g	Kwasy Nasycone	25,536	Kwasy Nasycone	15,311	Kwasy Nasycone	13,331	Kwasy Nasycone	27,52	Kwasy Nasycone	24,931	
g	Węglowodany ogółem	269,32	Węglowodany ogółem	248,36	Węglowodany ogółem	207,88	Węglowodany ogółem	262,84	Węglowodany ogółem	262,61	
g	W tym cukry	46,334	W tym cukry	23,014	W tym cukry	23,874	W tym cukry	40,924	W tym cukry	52,228	
g	Błonnik pokarmowy	25,594	Błonnik pokarmowy	33,601	Błonnik pokarmowy	25,046	Błonnik pokarmowy	28,134	Błonnik pokarmowy	27,614	
mg	Sód	1262,3	Sód	1643	Sód	1442,6	Sód	1367	Sód	1152,9	

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 zastępowany jest w jadłospisie produktami o równoważnej wartości odżywczej. Szczegółowy wykaz składników dania kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
piątek 13 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	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	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	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	Salata 30g	30g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Ogórek małosolny	60g	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	Kielki	5g	Kielki	5g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g
		Kielki	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	2255,8	Energia	2489,3	Energia	2367	Energia	2225	
g	Białko	112,17	Białko	132,8	Białko	145,11	Białko	114,78	Białko	110,54	
g	Tłuszcz	93,609	Tłuszcz	103,23	Tłuszcz	102,76	Tłuszcz	100,33	Tłuszcz	87,057	
g	Kwasy Nasycone	34,487	Kwasy Nasycone	24,019	Kwasy Nasycone	22,388	Kwasy Nasycone	35,227	Kwasy Nasycone	39,247	
g	Węglowodany ogółem	245,74	Węglowodany ogółem	194,15	Węglowodany ogółem	246,99	Węglowodany ogółem	248,48	Węglowodany ogółem	244,9	
g	W tym cukry	39,896	W tym cukry	14,725	W tym cukry	13,3	W tym cukry	46,554	W tym cukry	48,474	
g	Błonnik pokarmowy	17,462	Błonnik pokarmowy	25,27	Błonnik pokarmowy	19,139	Błonnik pokarmowy	21,341	Błonnik pokarmowy	22,911	
mg	Sód	1133,7	Sód	1750,9	Sód	2121,4	Sód	1308,1	Sód	1261	

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														
sobota 14 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		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 30g	30g	Kiełbasa żywiecka 30g	30g	Pasta z kiełbasy żywieckiej 60g *jaja/*gorczyca/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
			Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Śmietankowy 50g *mleko/	50g		
			Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Marchewka mini gotowana 50g	50g		
			masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	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				Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g				
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			
Podwileczerek						Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g							
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 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	2251,3	Energia	2410,9	Energia	2482,7	Energia	2248,4	Energia	2187		
g		Białko	104,76	Białko	121,6	Białko	128,5	Białko	119,36	Białko	121,32			
g		Tłuszcz	65,16	Tłuszcz	68,895	Tłuszcz	74,232	Tłuszcz	76,35	Tłuszcz	60,74			
g		Kwasy Nasycone	22,093	Kwasy Nasycone	12,454	Kwasy Nasycone	15,928	Kwasy Nasycone	25,256	Kwasy Nasycone	23,551			
g		Węglowodany ogółem	313,35	Węglowodany ogółem	320,26	Węglowodany ogółem	328,02	Węglowodany ogółem	269,69	Węglowodany ogółem	285,6			
g		W tym cukry	44,316	W tym cukry	28,555	W tym cukry	37,281	W tym cukry	58,671	W tym cukry	55,296			
g		Błonnik pokarmowy	25,265	Błonnik pokarmowy	39,9	Błonnik pokarmowy	25,899	Błonnik pokarmowy	32,06	Błonnik pokarmowy	32,57			
mg		Sód	2041	Sód	2439	Sód	2441,6	Sód	2078,3	Sód	2303			

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. 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 Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
niedziela 15 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	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	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			Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g		
OBIAD	I	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
Podleczonek											
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	Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata czarna b/c	250g		
				Margaryna 10g	10g						
	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	1483,1	

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