

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		poniedziałek 14 lipca 2025									
DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątróbowa		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
Pokleiszczak						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 Żywnienia.
 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 zawierający 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 16 lipca 2025												
DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
I	SNIADANIE	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	
		Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	
		Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Parówki z indyka (g) 2 szt.	70g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	
		Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 2 szt.	70g	Ketchup 1 szt.	1g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Ketchup 1 szt.	1g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	
		Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Salata 30g	30g	Dynia gotowana 50g	50g	Dynia gotowana 50g	50g	
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		masło 10g *mleko/	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				Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g			
OBİAD		Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g	
		Wątróbka drobiowa (s)	120g	Wątróbka drobiowa (s)	120g	Wątróbka drobiowa (s)	120g	Filet z kurczaka soute (p) 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute (p) 100g *gluten/	100g	
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	
		Marchewka mini gotowana 150g	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
Podwieczorek												
KOLACJA	I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	
		Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Pasta z piersi indyka 60g *jaja/*gorczyca/	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	
		Pomidor 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Marchewka mini gotowana 50g	50g	
		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 owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g
kcal	Energia	2062,6	Energia	2391,5	Energia	2247	Energia	2160,6	Energia	2141,7		
g	Białko	116,71	Białko	127,75	Białko	127,63	Białko	127,44	Białko	134,23		
g	Tłuszcz	94,382	Tłuszcz	95,15	Tłuszcz	94,817	Tłuszcz	87,165	Tłuszcz	94,365		
g	Kwasy Nasycone	21,058	Kwasy Nasycone	11,511	Kwasy Nasycone	10,883	Kwasy Nasycone	22,093	Kwasy Nasycone	21,948		
g	Węglowodany ogółem	188,03	Węglowodany ogółem	254,45	Węglowodany ogółem	222,94	Węglowodany ogółem	216,17	Węglowodany ogółem	187,05		
g	W tym cukry	26,468	W tym cukry	22,578	W tym cukry	18,593	W tym cukry	43,463	W tym cukry	31,389		
g	Błonnik pokarmowy	20,467	Błonnik pokarmowy	31,295	Błonnik pokarmowy	22,002	Błonnik pokarmowy	23,091	Błonnik pokarmowy	22,789		
mg	Sód	2201,1	Sód	2688,2	Sód	2608,3	Sód	2209,6	Sód	2167,3		

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 wymiaru zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dla 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 17 lipca 2025												
DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
SNIADANIE	I	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	
		Pasta z jaj z awokado *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado *jaja/	100g	
		Mix sałat z pomidorkami	60g	Mix sałat z pomidorkami	60g	Mix sałat z oliwą	60g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
	II				Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Kefir szt. *mleko/	200g		
OBIAD		Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	
	Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem (g) 8 szt.	125g	Pierogi z mięsem (g) 8 szt.	125g	Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g		
	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g		
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
	Banan 1szt.	120g					Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g		
Podwieczorek												
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, suszonymi pomidorami, serem typu fetą, szynką i soczewicą *gluten/*mleko/	250g	Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, serem typu fetą, ogórkiem, szynką i soczewicą *gluten/*mleko/	250g	Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, serem typu fetą, szynką i soczewicą *gluten/*mleko/	250g	Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, serem typu fetą, szynką i soczewicą *gluten/*mleko/	250g	Salatka z kaszą bulgur, ogórkiem i szynką *gluten/	250g	
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	
	II	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z pasztetem 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	80g	Serek homogenizowany 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 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												
piątek 18 lipca 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 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
			Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет 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 poledwicą 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
P odwieczorek							Serek wiejski 1 szt.	200g				
KOLACJA	I		Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
			Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
			Miód 1 szt.	25g	Kiełki	5g	Kiełki	5g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g
			Kiełki	5g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
			Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
			masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
			Herbata owocowa	250g								
II		Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	
kcal	Energia	2274,4	Energia	2255,8	Energia	2489,3	Energia	2367	Energia	2224,6		
g	Białko	112,17	Białko	132,8	Białko	145,11	Białko	114,78	Białko	110,54		
g	Tłuszcz	93,429	Tłuszcz	103,05	Tłuszcz	102,58	Tłuszcz	100,15	Tłuszcz	87,057		
g	Kwasy Nasycone	34,407	Kwasy Nasycone	23,939	Kwasy Nasycone	22,308	Kwasy Nasycone	35,147	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	Blonnik pokarmowy	17,462	Blonnik pokarmowy	25,27	Blonnik pokarmowy	19,139	Blonnik pokarmowy	21,341	Blonnik pokarmowy	22,911		
mg	Sód	1133,7	Sód	1750,9	Sód	2121,4	Sód	1308,1	Sód	1263,8		

kcal	Energia	2274,4	Energia	2255,8	Energia	2489,3	Energia	2367	Energia	2224,6
g	Białko	112,17	Białko	132,8	Białko	145,11	Białko	114,78	Białko	110,54
g	Tłuszcz	93,429	Tłuszcz	103,05	Tłuszcz	102,58	Tłuszcz	100,15	Tłuszcz	87,057
g	Kwasy Nasycone	34,407	Kwasy Nasycone	23,939	Kwasy Nasycone	22,308	Kwasy Nasycone	35,147	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	1263,8

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 zastępowany jest 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											
sobota 19 lipca 2025											
DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoproteinowa	
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	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek 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 drobiową 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	Nektarynka	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g
Podwieczerek					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 drobiową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z szynką drobiową 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

kcal	Energia	2251,3	Energia	2397,7	Energia	2482,7	Energia	2248,4	Energia	2187
g	Białko	104,96	Białko	121,96	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	316,54	Węglowodany ogółem	328,02	Węglowodany ogółem	269,69	Węglowodany ogółem	285,6
g	W tym cukry	44,316	W tym cukry	31,075	W tym cukry	37,281	W tym cukry	58,671	W tym cukry	55,296
g	Błonnik pokarmowy	25,265	Błonnik pokarmowy	39,66	Błonnik pokarmowy	25,899	Błonnik pokarmowy	32,06	Błonnik pokarmowy	32,57
mg	Sód	2041	Sód	2440,2	Sód	2441,6	Sód	2078,3	Sód	2303

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

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko