

poniedziałek 29 września 2025

kcal	Energia	2235,6	Energia	2277,8	Energia	2235	Energia	2287,3	Energia	2010,8
g	Białko	51,825	Białko	137,94	Białko	129,12	Białko	146,3	Białko	78,848
g	Tłuszcz	111,14	Tłuszcz	71,998	Tłuszcz	58,984	Tłuszcz	64,844	Tłuszcz	80,704
g	Kwasy Nasycone	36,031	Kwasy Nasycone	25,993	Kwasy Nasycone	20,618	Kwasy Nasycone	23,643	Kwasy Nasycone	33,15
g	Węglowodany ogółem	244,97	Węglowodany ogółem	267,14	Węglowodany ogółem	299,05	Węglowodany ogółem	271,71	Węglowodany ogółem	247,93
g	W tym cukry	30,823	W tym cukry	17,474	W tym cukry	33,555	W tym cukry	19,445	W tym cukry	37,656
g	Błonnik pokarmowy	34,687	Błonnik pokarmowy	26,295	Błonnik pokarmowy	32,663	Błonnik pokarmowy	43,253	Błonnik pokarmowy	22,079
mg	Sód	176,46	Sód	1688,4	Sód	1989,4	Sód	2108,1	Sód	402,84

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

wtorek 30 września 2025

kcal	Energia	2357,6	Energia	2501,8	Energia	2330,1	Energia	2371,5	Energia	2204,9
g	Białko	61,853	Białko	139,82	Białko	137	Białko	136,01	Białko	90,805
g	Tłuszcz	91,772	Tłuszcz	97,172	Tłuszcz	84,712	Tłuszcz	85,333	Tłuszcz	89,657
g	Kwasy Nasycone	34,425	Kwasy Nasycone	46,113	Kwasy Nasycone	40,607	Kwasy Nasycone	40,637	Kwasy Nasycone	13,289
g	Węglowodany ogółem	296,12	Węglowodany ogółem	272,43	Węglowodany ogółem	255,55	Węglowodany ogółem	255,17	Węglowodany ogółem	271,76
g	W tym cukry	63,041	W tym cukry	50,271	W tym cukry	18,204	W tym cukry	20,364	W tym cukry	50,263
g	Błonnik pokarmowy	39,125	Błonnik pokarmowy	26,614	Błonnik pokarmowy	32,856	Błonnik pokarmowy	45,146	Błonnik pokarmowy	26,802
mg	Sód	348,72	Sód	2154,4	Sód	1587,8	Sód	1606,5	Sód	1748,17

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
środa 01 października 2025											
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
SNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
		Pomidor 100g	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g		
		Margaryna 10g	10g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata z cytryną	250g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
		Kanapka bezglutenowa z dżemem 1 szt. *soja/+ziarna_sezamu/	80g	masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
				Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g						
	II					Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g
OBIAD		Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem buraczkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g			
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g			
	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g			
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g			
Podwieczorek					Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g			
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem z buraków 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasta z makreli *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z makreli z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z makreli z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g		
		Salata 30g	30g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
		Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata malinowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g		
		Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Herbata malinowa	250g						
				Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g						
	II					Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g
kcal	Energia	2366,2	Energia	2319	Energia	2521,9	Energia	2571,1	Energia	2070	
g	Białko	52,614	Białko	144,63	Białko	161,64	Białko	160,08	Białko	92,326	
g	Tłuszcz	128,58	Tłuszcz	86,374	Tłuszcz	96,434	Tłuszcz	98,044	Tłuszcz	92,445	
g	Kwasy Nasycone	54,208	Kwasy Nasycone	23,721	Kwasy Nasycone	30,111	Kwasy Nasycone	30,791	Kwasy Nasycone	18,781	
g	Węglowodany ogółem	241,52	Węglowodany ogółem	244	Węglowodany ogółem	255,33	Węglowodany ogółem	256	Węglowodany ogółem	260,06	
g	W tym cukry	31,622	W tym cukry	22,109	W tym cukry	19,374	W tym cukry	21,404	W tym cukry	56,235	
g	Błonnik pokarmowy	29,494	Błonnik pokarmowy	21,589	Błonnik pokarmowy	23,212	Błonnik pokarmowy	34,322	Błonnik pokarmowy	20,664	
mg	Sód	230,33	Sód	3117,3	Sód	2760,8	Sód	2859,4	Sód	428,2	

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. 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

czwartek 02 października 2025

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 zastrzeżenie 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 03 października 2025											
DIETA	Dieta niskobiałkowa			Dieta bogatobiałkowa			Dieta dializowana/bezsolna			Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana	
SNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
		Ketchup 1 szt.	1g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Rzodkiewka 50g	50g		
		Pomidor 100g	100g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Rzodkiewka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g	Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g				
		Kisiel 250ml	250g	masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
				Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g						
	II					Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Kisiel 250ml	250g
OBIAD	I	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krem krupnik 500ml *mleko/*seler/	500g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ryba soute 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soute b/s 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soute b/s 100g *gluten/*ryby/	100g		
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g		
		Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana al dente 150g	150g		
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek						Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g		
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem krupnik 500ml *mleko/*seler/	500g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
		Pomidor 50g	50g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g		
		Rukola 20g	20g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g	Rukola 20g	20g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
		Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g						
		Banan 1szt.	120g	Herbata rumiankowa	250g						
				Banan 1szt.	120g						
	II					Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g
kcal	Energia	2179,5	Energia	2282,6	Energia	2061	Energia	2043,9	Energia	2217,6	
g	Białko	51,578	Białko	121,1	Białko	136,95	Białko	135,04	Białko	98,448	
g	Tłuszcz	102,41	Tłuszcz	97,071	Tłuszcz	65,306	Tłuszcz	65,649	Tłuszcz	101,06	
g	Kwasy Nasycone	29,543	Kwasy Nasycone	21,208	Kwasy Nasycone	18,123	Kwasy Nasycone	18,116	Kwasy Nasycone	34,77	
g	Węglowodany ogółem	255,37	Węglowodany ogółem	234,55	Węglowodany ogółem	233,01	Węglowodany ogółem	224,27	Węglowodany ogółem	238,88	
g	W tym cukry	45,82	W tym cukry	30,04	W tym cukry	17,936	W tym cukry	20,231	W tym cukry	45,523	
g	Błonnik pokarmowy	38,777	Błonnik pokarmowy	23,827	Błonnik pokarmowy	32,853	Błonnik pokarmowy	42,251	Błonnik pokarmowy	20,977	
mg	Sód	489,23	Sód	1776,7	Sód	1498,3	Sód	1522,7	Sód	454,14	

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. 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 zmiany 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 zmiany 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