

poniedziałek 22 września 2025

kcal	Energia	2084,2	Energia	1973,1	Energia	1970,7	Energia	2384,5	Energia	2064,8
g	Białko	110,17	Białko	104,62	Białko	104,54	Białko	125,23	Białko	114,58
g	Tłuszcz	63,2	Tłuszcz	59,48	Tłuszcz	59,081	Tłuszcz	83,38	Tłuszcz	69,58
g	Kwasy Nasycone	16,527	Kwasy Nasycone	16,437	Kwasy Nasycone	6,437	Kwasy Nasycone	20,312	Kwasy Nasycone	18,602
g	Węglowodany ogółem	272,1	Węglowodany ogółem	261,32	Węglowodany ogółem	261,26	Węglowodany ogółem	276,61	Węglowodany ogółem	241,05
g	W tym cukry	26,903	W tym cukry	25,993	W tym cukry	25,993	W tym cukry	24,428	W tym cukry	23,178
g	Błonnik pokarmowy	32,039	Błonnik pokarmowy	27,239	Błonnik pokarmowy	27,239	Błonnik pokarmowy	42,614	Błonnik pokarmowy	37,284
mg	Sód	2163,5	Sód	1534,2	Sód	1556,6	Sód	2864,9	Sód	2434,9

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. 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 Żywnia.
Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		wtorek 23 września 2025									
DIETA		Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa	
SNIADANIE	I	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Szynka krucha 30g *soja/	30g	Szynka krucha 30g *soja/	30g	Szynka krucha 60g *soja/	60g	Szynka krucha 30g *soja/	30g	Szynka krucha 30g *soja/	30g
		Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Roszpinka	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Roszpinka	10g	Roszpinka	10g	Margaryna 10g	10g	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II							Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	
OBIAD		Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g
		Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g
		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	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczerek								Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g		
KOLACJA	I	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
		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	Schab biały 60g *soja/	60g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g
		Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata owocowa	250g					Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
II		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g
kcal	Energia	2238,5	Energia	2027,9	Energia	1880,9	Energia	2201,1	Energia	2064	
g	Białko	106,25	Białko	104,77	Białko	107,78	Białko	122,13	Białko	120,42	
g	Tłuszcz	84,724	Tłuszcz	70,819	Tłuszcz	58,194	Tłuszcz	83,624	Tłuszcz	85,979	
g	Kwasy Nasycone	30,168	Kwasy Nasycone	30,078	Kwasy Nasycone	13,808	Kwasy Nasycone	31,728	Kwasy Nasycone	29,843	
g	Węglowodany ogółem	261,82	Węglowodany ogółem	244,37	Węglowodany ogółem	235,77	Węglowodany ogółem	266,27	Węglowodany ogółem	231,28	
g	W tym cukry	24,05	W tym cukry	23,694	W tym cukry	31,924	W tym cukry	26,124	W tym cukry	25,264	
g	Blonnik pokarmowy	28,622	Blonnik pokarmowy	22,774	Blonnik pokarmowy	23,904	Blonnik pokarmowy	38,589	Blonnik pokarmowy	33,269	
mg	Sód	1604,6	Sód	1399,3	Sód	1489,8	Sód	1724,7	Sód	1695,9	

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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie																																																																																																			
DZIAŁ ŻYWIENIA																																																																																																			
środa 24 września 2025																																																																																																			
DIETA		Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobową)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa																																																																																									
SNIADANIE	I	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 kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g																																																																																								
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 2 szt.	70g																																																																																								
		Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g																																																																																								
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g																																																																																								
		Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g																																																																																								
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	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								Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g																																																																																								
OBIAD		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 z cebulką (s) *gluten/	150g	Wątróbka drobiowa (s)	120g	Wątróbka drobiowa (s)	120g	Wątróbka drobiowa (s)	120g	Wątróbka drobiowa (s)	120g																																																																																								
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g																																																																																								
		Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g																																																																																								
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g																																																																																								
Podwieczorek																																																																																																			
KOLACJA	I	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g																																																																																								
		Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g																																																																																								
		Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g																																																																																								
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g																																																																																								
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																								
		Herbata rumiankowa	250g					Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g																																																																																								
II		Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g																																																																																								
<table><tr><td>kcal</td><td>Energia</td><td>2100,3</td><td>Energia</td><td>1972,4</td><td>Energia</td><td>2073,8</td><td>Energia</td><td>2145,4</td><td>Energia</td><td>2165,8</td></tr><tr><td>g</td><td>Białko</td><td>115,42</td><td>Białko</td><td>112,81</td><td>Białko</td><td>107,06</td><td>Białko</td><td>130,49</td><td>Białko</td><td>129,95</td></tr><tr><td>g</td><td>Tłuszcz</td><td>87,135</td><td>Tłuszcz</td><td>85,922</td><td>Tłuszcz</td><td>99,632</td><td>Tłuszcz</td><td>83,465</td><td>Tłuszcz</td><td>80,87</td></tr><tr><td>g</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>22,734</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>21,688</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>11,058</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>19,717</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>18,912</td></tr><tr><td>g</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>214,57</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>188,12</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>187,96</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>217,04</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>231,05</td></tr><tr><td>g</td><td>W tym cukry</td><td>21,453</td><td>W tym cukry</td><td>26,468</td><td>W tym cukry</td><td>26,468</td><td>W tym cukry</td><td>18,903</td><td>W tym cukry</td><td>18,668</td></tr><tr><td>g</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>24,748</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>20,467</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>20,467</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>29,43</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>27,505</td></tr><tr><td>mg</td><td>Sód</td><td>1796</td><td>Sód</td><td>1791,9</td><td>Sód</td><td>1813</td><td>Sód</td><td>1961,5</td><td>Sód</td><td>2056,2</td></tr></table>												kcal	Energia	2100,3	Energia	1972,4	Energia	2073,8	Energia	2145,4	Energia	2165,8	g	Białko	115,42	Białko	112,81	Białko	107,06	Białko	130,49	Białko	129,95	g	Tłuszcz	87,135	Tłuszcz	85,922	Tłuszcz	99,632	Tłuszcz	83,465	Tłuszcz	80,87	g	Kwasy Nasycone	22,734	Kwasy Nasycone	21,688	Kwasy Nasycone	11,058	Kwasy Nasycone	19,717	Kwasy Nasycone	18,912	g	Węglowodany ogółem	214,57	Węglowodany ogółem	188,12	Węglowodany ogółem	187,96	Węglowodany ogółem	217,04	Węglowodany ogółem	231,05	g	W tym cukry	21,453	W tym cukry	26,468	W tym cukry	26,468	W tym cukry	18,903	W tym cukry	18,668	g	Blonnik pokarmowy	24,748	Blonnik pokarmowy	20,467	Blonnik pokarmowy	20,467	Blonnik pokarmowy	29,43	Blonnik pokarmowy	27,505	mg	Sód	1796	Sód	1791,9	Sód	1813	Sód	1961,5	Sód	2056,2
kcal	Energia	2100,3	Energia	1972,4	Energia	2073,8	Energia	2145,4	Energia	2165,8																																																																																									
g	Białko	115,42	Białko	112,81	Białko	107,06	Białko	130,49	Białko	129,95																																																																																									
g	Tłuszcz	87,135	Tłuszcz	85,922	Tłuszcz	99,632	Tłuszcz	83,465	Tłuszcz	80,87																																																																																									
g	Kwasy Nasycone	22,734	Kwasy Nasycone	21,688	Kwasy Nasycone	11,058	Kwasy Nasycone	19,717	Kwasy Nasycone	18,912																																																																																									
g	Węglowodany ogółem	214,57	Węglowodany ogółem	188,12	Węglowodany ogółem	187,96	Węglowodany ogółem	217,04	Węglowodany ogółem	231,05																																																																																									
g	W tym cukry	21,453	W tym cukry	26,468	W tym cukry	26,468	W tym cukry	18,903	W tym cukry	18,668																																																																																									
g	Blonnik pokarmowy	24,748	Blonnik pokarmowy	20,467	Blonnik pokarmowy	20,467	Blonnik pokarmowy	29,43	Blonnik pokarmowy	27,505																																																																																									
mg	Sód	1796	Sód	1791,9	Sód	1813	Sód	1961,5	Sód	2056,2																																																																																									

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. łubin
(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.
Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
czwartek 25 września 2025											
DIETA		Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoreszkowa	
SNIADANIE	I	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		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 i szczypiorkiem *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g
		Mix sałat z pomidorkami	60g	Mix sałat z pomidorkami	60g	Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami	60g	Mix sałat z pomidorkami	60g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
	II							Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g
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) 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem (g) 8 szt.	125g	Pierogi z mięsem (g) 8 szt.	125g
		Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
		Gruszka 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g				
Podwieczorek							Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g			
KOLACJA	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		Salatka z kaszą bulgur, soczewicą, suszonymi pomidorami, serem typu feta, ogórkiem i szynką *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, soczewicą, suszonymi pomidorami, serem typu feta i szynką *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, soczewicą, suszonymi pomidorami, serem typu feta i szynką *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, soczewicą, suszonymi pomidorami, serem typu feta, ogórkiem i szynką *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, soczewicą, suszonymi pomidorami, serem typu feta, ogórkiem i szynką *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g
	II	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z pasztetem 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	80g	Kanapka razowa z pasztetem 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	80g
kcal	Energia	2429,5	Energia	2326,6	Energia	2337,5	Energia	2324,5	Energia	2234,5	
g	Białko	95,929	Białko	96,892	Białko	96,587	Białko	90,045	Białko	83,595	
g	Tłuszcz	99,256	Tłuszcz	93,617	Tłuszcz	95,167	Tłuszcz	99,446	Tłuszcz	96,446	
g	Kwasy Nasycone	23,611	Kwasy Nasycone	25,536	Kwasy Nasycone	15,536	Kwasy Nasycone	25,311	Kwasy Nasycone	25,311	
g	Węglowodany ogółem	281,4	Węglowodany ogółem	269,32	Węglowodany ogółem	268,23	Węglowodany ogółem	257,72	Węglowodany ogółem	248,42	
g	W tym cukry	33,029	W tym cukry	46,334	W tym cukry	46,309	W tym cukry	24,514	W tym cukry	23,014	
g	Błonnik pokarmowy	28,856	Błonnik pokarmowy	25,594	Błonnik pokarmowy	25,294	Błonnik pokarmowy	33,601	Błonnik pokarmowy	33,601	
mg	Sód	1348,5	Sód	1262,3	Sód	1282,7	Sód	1715,1	Sód	1620,6	

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																																																																																																	
		piątek 26 września 2025																																																																																																	
DIETA		Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa																																																																																									
I	SNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g																																																																																								
		Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g																																																																																								
		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	Schab biały 30g *soja/	30g	Schab biały 30g *soja/	30g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g																																																																																								
		Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g																																																																																								
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g																																																																																								
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																								
		Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g																																																																																								
II								Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g																																																																																								
	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	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g																																																																																								
		Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g																																																																																								
		Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Ryż z warzywami (g) 250g	180g	Ryż z warzywami (g) 200g	200g	Ryż z warzywami (g) 200g	200g																																																																																								
		Ryż z warzywami (g) 250g	180g	Ryż z warzywami (g) 250g	180g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g																																																																																								
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g																																																																																														
Podwieczorek								Kanapka razowa z poledwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g																																																																																										
I	KOLACJA	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g																																																																																								
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g																																																																																								
		Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Pomidor 50g	50g																																																																																								
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Kielki	5g	Pomidor 100g	100g	Kielki	5g																																																																																								
		Kielki	5g	Kielki	5g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																								
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g																																																																																								
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g																																																																																												
II		Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g																																																																																								
<table><tr><td>kcal</td><td>Energia</td><td>2313,7</td><td>Energia</td><td>2274,4</td><td>Energia</td><td>2232</td><td>Energia</td><td>2441,4</td><td>Energia</td><td>2254,4</td></tr><tr><td>g</td><td>Białko</td><td>113,15</td><td>Białko</td><td>112,17</td><td>Białko</td><td>110,91</td><td>Białko</td><td>136,46</td><td>Białko</td><td>133,02</td></tr><tr><td>g</td><td>Tłuszcz</td><td>93,974</td><td>Tłuszcz</td><td>93,429</td><td>Tłuszcz</td><td>91,946</td><td>Tłuszcz</td><td>108,81</td><td>Tłuszcz</td><td>103,73</td></tr><tr><td>g</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>34,452</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>34,407</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>24,407</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>36,949</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>33,939</td></tr><tr><td>g</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>252,68</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>245,74</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>238,83</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>225,05</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>193,41</td></tr><tr><td>g</td><td>W tym cukry</td><td>41,001</td><td>W tym cukry</td><td>39,896</td><td>W tym cukry</td><td>39,465</td><td>W tym cukry</td><td>35,165</td><td>W tym cukry</td><td>15,375</td></tr><tr><td>g</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>19,597</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>17,462</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>16,548</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>26,837</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>25,227</td></tr><tr><td>mg</td><td>Sód</td><td>1274,8</td><td>Sód</td><td>1133,7</td><td>Sód</td><td>1144,7</td><td>Sód</td><td>2021,9</td><td>Sód</td><td>1786,8</td></tr></table>												kcal	Energia	2313,7	Energia	2274,4	Energia	2232	Energia	2441,4	Energia	2254,4	g	Białko	113,15	Białko	112,17	Białko	110,91	Białko	136,46	Białko	133,02	g	Tłuszcz	93,974	Tłuszcz	93,429	Tłuszcz	91,946	Tłuszcz	108,81	Tłuszcz	103,73	g	Kwasy Nasycone	34,452	Kwasy Nasycone	34,407	Kwasy Nasycone	24,407	Kwasy Nasycone	36,949	Kwasy Nasycone	33,939	g	Węglowodany ogółem	252,68	Węglowodany ogółem	245,74	Węglowodany ogółem	238,83	Węglowodany ogółem	225,05	Węglowodany ogółem	193,41	g	W tym cukry	41,001	W tym cukry	39,896	W tym cukry	39,465	W tym cukry	35,165	W tym cukry	15,375	g	Blonnik pokarmowy	19,597	Blonnik pokarmowy	17,462	Blonnik pokarmowy	16,548	Blonnik pokarmowy	26,837	Blonnik pokarmowy	25,227	mg	Sód	1274,8	Sód	1133,7	Sód	1144,7	Sód	2021,9	Sód	1786,8
kcal	Energia	2313,7	Energia	2274,4	Energia	2232	Energia	2441,4	Energia	2254,4																																																																																									
g	Białko	113,15	Białko	112,17	Białko	110,91	Białko	136,46	Białko	133,02																																																																																									
g	Tłuszcz	93,974	Tłuszcz	93,429	Tłuszcz	91,946	Tłuszcz	108,81	Tłuszcz	103,73																																																																																									
g	Kwasy Nasycone	34,452	Kwasy Nasycone	34,407	Kwasy Nasycone	24,407	Kwasy Nasycone	36,949	Kwasy Nasycone	33,939																																																																																									
g	Węglowodany ogółem	252,68	Węglowodany ogółem	245,74	Węglowodany ogółem	238,83	Węglowodany ogółem	225,05	Węglowodany ogółem	193,41																																																																																									
g	W tym cukry	41,001	W tym cukry	39,896	W tym cukry	39,465	W tym cukry	35,165	W tym cukry	15,375																																																																																									
g	Blonnik pokarmowy	19,597	Blonnik pokarmowy	17,462	Blonnik pokarmowy	16,548	Blonnik pokarmowy	26,837	Blonnik pokarmowy	25,227																																																																																									
mg	Sód	1274,8	Sód	1133,7	Sód	1144,7	Sód	2021,9	Sód	1786,8																																																																																									

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. 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 jadłospisach 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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie																																																																																																		
DZIAŁ ŻYWIENIA																																																																																																		
sobota 27 września 2025																																																																																																		
DIETA		Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa																																																																																								
I	SNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g																																																																																							
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g																																																																																							
		Kielbasa żywiecka 30g	30g	Kielbasa żywiecka 30g	30g	Kielbasa żywiecka 30g	30g	Kielbasa żywiecka 30g	30g	Kielbasa żywiecka 30g	30g																																																																																							
		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																																																																																							
		Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g																																																																																							
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g																																																																																							
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																							
		Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g																																																																																							
II										Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g																																																																																							
OBIAD		Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g																																																																																							
		Sos carbonara z warzywami i kielbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	250g	Sos carbonara z warzywami i kielbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	250g	Sos carbonara z warzywami i kielbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	250g	Sos carbonara z warzywami i kielbasą drobiową (d) *mleko/*seler/	250g	Sos carbonara z warzywami i kielbasą drobiową (d) *mleko/*seler/	250g																																																																																							
		Makaron pszenny kolorowy 180g *gluten/	180g	Makaron pszenny kolorowy 180g *gluten/	180g	Makaron pszenny kolorowy 180g *gluten/	180g	Makaron pełnoziarnisty (g) 150g *gluten/+soja/	150g	Makaron pełnoziarnisty (g) 150g *gluten/+soja/	150g																																																																																							
		Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Kompot 250ml	250g																																																																																							
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Brokuł gotowany 150g	150g																																																																																							
		Nektarynka	120g	Banan 1szt.	200g	Banan 1szt.	200g	Nektarynka	120g	Nektarynka	120g																																																																																							
Podwieczorek								Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g																																																																																									
KOLACJA	I	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g																																																																																							
		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	100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g																																																																																							
		Papryka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g																																																																																							
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g																																																																																							
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																							
		Herbata rumiankowa	250g					Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g																																																																																							
II		Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z szynką kruchą 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką kruchą 1 szt. *gluten/	80g																																																																																							
<table><tr><td>kcal</td><td>Energia</td><td>2275</td><td>Energia</td><td>2311,9</td><td>Energia</td><td>2309,5</td><td>Energia</td><td>2517,2</td><td>Energia</td><td>2372,7</td></tr><tr><td>g</td><td>Białko</td><td>110,66</td><td>Białko</td><td>109,32</td><td>Białko</td><td>109,24</td><td>Białko</td><td>126,34</td><td>Białko</td><td>125,49</td></tr><tr><td>g</td><td>Tłuszcz</td><td>66,326</td><td>Tłuszcz</td><td>65,821</td><td>Tłuszcz</td><td>65,421</td><td>Tłuszcz</td><td>72,403</td><td>Tłuszcz</td><td>69,668</td></tr><tr><td>g</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>21,274</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>21,163</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>11,163</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>24,684</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>21,524</td></tr><tr><td>g</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>308,69</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>323,5</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>323,44</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>332,14</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>305,76</td></tr><tr><td>g</td><td>W tym cukry</td><td>36,212</td><td>W tym cukry</td><td>52,888</td><td>W tym cukry</td><td>52,888</td><td>W tym cukry</td><td>30,462</td><td>W tym cukry</td><td>30,752</td></tr><tr><td>g</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>32,124</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>27,544</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>27,544</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>45,833</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>40,513</td></tr><tr><td>mg</td><td>Sód</td><td>2207,5</td><td>Sód</td><td>2050,9</td><td>Sód</td><td>2073,3</td><td>Sód</td><td>2652,6</td><td>Sód</td><td>2426,8</td></tr></table>											kcal	Energia	2275	Energia	2311,9	Energia	2309,5	Energia	2517,2	Energia	2372,7	g	Białko	110,66	Białko	109,32	Białko	109,24	Białko	126,34	Białko	125,49	g	Tłuszcz	66,326	Tłuszcz	65,821	Tłuszcz	65,421	Tłuszcz	72,403	Tłuszcz	69,668	g	Kwasy Nasycone	21,274	Kwasy Nasycone	21,163	Kwasy Nasycone	11,163	Kwasy Nasycone	24,684	Kwasy Nasycone	21,524	g	Węglowodany ogółem	308,69	Węglowodany ogółem	323,5	Węglowodany ogółem	323,44	Węglowodany ogółem	332,14	Węglowodany ogółem	305,76	g	W tym cukry	36,212	W tym cukry	52,888	W tym cukry	52,888	W tym cukry	30,462	W tym cukry	30,752	g	Blonnik pokarmowy	32,124	Blonnik pokarmowy	27,544	Blonnik pokarmowy	27,544	Blonnik pokarmowy	45,833	Blonnik pokarmowy	40,513	mg	Sód	2207,5	Sód	2050,9	Sód	2073,3	Sód	2652,6	Sód	2426,8
kcal	Energia	2275	Energia	2311,9	Energia	2309,5	Energia	2517,2	Energia	2372,7																																																																																								
g	Białko	110,66	Białko	109,32	Białko	109,24	Białko	126,34	Białko	125,49																																																																																								
g	Tłuszcz	66,326	Tłuszcz	65,821	Tłuszcz	65,421	Tłuszcz	72,403	Tłuszcz	69,668																																																																																								
g	Kwasy Nasycone	21,274	Kwasy Nasycone	21,163	Kwasy Nasycone	11,163	Kwasy Nasycone	24,684	Kwasy Nasycone	21,524																																																																																								
g	Węglowodany ogółem	308,69	Węglowodany ogółem	323,5	Węglowodany ogółem	323,44	Węglowodany ogółem	332,14	Węglowodany ogółem	305,76																																																																																								
g	W tym cukry	36,212	W tym cukry	52,888	W tym cukry	52,888	W tym cukry	30,462	W tym cukry	30,752																																																																																								
g	Blonnik pokarmowy	32,124	Blonnik pokarmowy	27,544	Blonnik pokarmowy	27,544	Blonnik pokarmowy	45,833	Blonnik pokarmowy	40,513																																																																																								
mg	Sód	2207,5	Sód	2050,9	Sód	2073,3	Sód	2652,6	Sód	2426,8																																																																																								

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
		DZIAŁ ŻYWIENIA										
		niedziela 28 września 2025										
DIETA		Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		
I	SNIADANIE		Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
			Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
			Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g
			Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
			Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II								Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	
	OBIAD		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 180g	180g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g
			Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g
			Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek								Kanapka razowa z pieczenią z indyka 1 szt. *gluten/	80g			
I	KOLACJA		Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
			Parówki cielece (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielece (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielece (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielece (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielece (g) 3 szt. *gorczyca/	90g
			Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
			Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
			Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
			masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
			Herbata czarna b/c	250g					Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g
II			Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z poledwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka razowa z poledwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g
kcal		Energia	2302,5	Energia	2082,6	Energia	2019,8	Energia	2416,4	Energia	2160,7	
g		Białko	107,73	Białko	108,39	Białko	112,26	Białko	129,99	Białko	122,29	
g		Tłuszcz	93,732	Tłuszcz	80,507	Tłuszcz	72,052	Tłuszcz	102,72	Tłuszcz	94,742	
g		Kwasy Nasycone	27,461	Kwasy Nasycone	30,425	Kwasy Nasycone	12,664	Kwasy Nasycone	30,786	Kwasy Nasycone	26,786	
g		Węglowodany ogółem	258,53	Węglowodany ogółem	233,39	Węglowodany ogółem	232,44	Węglowodany ogółem	236,87	Węglowodany ogółem	201,45	
g		W tym cukry	23,673	W tym cukry	20,403	W tym cukry	20,403	W tym cukry	17,948	W tym cukry	16,698	
g		Błonnik pokarmowy	26,775	Błonnik pokarmowy	26,713	Błonnik pokarmowy	26,713	Błonnik pokarmowy	33,068	Błonnik pokarmowy	27,748	
mg		Sód	1564,9	Sód	1370,3	Sód	1249,7	Sód	2083	Sód	1762,7	

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. 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