

poniedziałek 22 września 2025

kcal	Energia	1973,1	Energia	1962,1	Energia	2155,9	Energia	1950,5	Energia	2063,5
g	Białko	104,62	Białko	109,13	Białko	123,43	Białko	102,81	Białko	105,39
g	Tłuszcz	59,48	Tłuszcz	65,111	Tłuszcz	64,71	Tłuszcz	64,565	Tłuszcz	65,485
g	Kwasy Nasycone	16,437	Kwasy Nasycone	8,602	Kwasy Nasycone	8,827	Kwasy Nasycone	18,595	Kwasy Nasycone	20,365
g	Węglowodany ogółem	261,32	Węglowodany ogółem	229,98	Węglowodany ogółem	274,57	Węglowodany ogółem	242,77	Węglowodany ogółem	265,46
g	W tym cukry	25,993	W tym cukry	22,938	W tym cukry	22,153	W tym cukry	40,388	W tym cukry	35,513
g	Błonnik pokarmowy	27,239	Błonnik pokarmowy	36,254	Błonnik pokarmowy	27,299	Błonnik pokarmowy	27,772	Błonnik pokarmowy	31,419
mg	Sód	1534,2	Sód	2455,8	Sód	2261,5	Sód	1546,4	Sód	1582

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skonuplaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. 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 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 Żywności.
Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
środa 24 września 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	Ketchup 1 szt.	1g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
			Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Salata 30g	30g	Dynia gotowana 50g	50g	Dynia gotowana 50g	50g
			Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
			masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
			Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g			Budyn na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g		
					Herbata z cytryną	250g						
II						Kanapka pszenna 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 (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 *gorzycza/	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	
				Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g							
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/*gorzycza/	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	1931,6	Energia	2269,6	Energia	2116	Energia	2029,7	Energia	2010,8
		g	Białko	107,08	Białko	118,61	Białko	118	Białko	117,81	Białko	124,6
		g	Tłuszcz	84,032	Tłuszcz	84,87	Tłuszcz	84,467	Tłuszcz	76,815	Tłuszcz	84,015
		g	Kwasy Nasycone	21,058	Kwasy Nasycone	11,532	Kwasy Nasycone	10,883	Kwasy Nasycone	22,093	Kwasy Nasycone	21,948
		g	Węglowodany ogółem	187,94	Węglowodany ogółem	256,39	Węglowodany ogółem	222,85	Węglowodany ogółem	216,08	Węglowodany ogółem	186,96
		g	W tym cukry	26,468	W tym cukry	22,648	W tym cukry	18,593	W tym cukry	43,463	W tym cukry	31,389
		g	Błonnik pokarmowy	20,467	Błonnik pokarmowy	31,645	Błonnik pokarmowy	22,002	Błonnik pokarmowy	23,091	Błonnik pokarmowy	22,789
		mg	Sód	1766,4	Sód	2261,2	Sód	2173,6	Sód	1774,9	Sód	1732,9

kcal	Energia	1931,6	Energia	2269,6	Energia	2116	Energia	2029,7	Energia	2010,8
g	Białko	107,08	Białko	118,61	Białko	118	Białko	117,81	Białko	124,6
g	Tłuszcz	84,032	Tłuszcz	84,87	Tłuszcz	84,467	Tłuszcz	76,815	Tłuszcz	84,015
g	Kwasy Nasycone	21,058	Kwasy Nasycone	11,532	Kwasy Nasycone	10,883	Kwasy Nasycone	22,093	Kwasy Nasycone	21,948
g	Węglowodany ogółem	187,94	Węglowodany ogółem	256,39	Węglowodany ogółem	222,85	Węglowodany ogółem	216,08	Węglowodany ogółem	186,96
g	W tym cukry	26,468	W tym cukry	22,648	W tym cukry	18,593	W tym cukry	43,463	W tym cukry	31,389
g	Błonnik pokarmowy	20,467	Błonnik pokarmowy	31,645	Błonnik pokarmowy	22,002	Błonnik pokarmowy	23,091	Błonnik pokarmowy	22,789
mg	Sód	1766,4	Sód	2281,2	Sód	2173,6	Sód	1774,9	Sód	1732,6

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

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin
(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wyłączenia zaplanowanych w jadłospisach produktów na równoważne wartości 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. skorupki; 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 wyznaczenia 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											
niedziela 28 września 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	Serek wiejski 1 szt.	200g		
				Serek wiejski 1 szt.	200g						
	II					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 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
Podwieczorek											
KOLACJA	I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		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	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g
		Herbata czarna b/c	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g		
				Herbata czarna b/c	250g						
	II	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z poledwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka pszenna z poledwicą 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. 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