

poniedziałek 06 października 2025

kcal	Energia	1821,3	Energia	2162,8	Energia	2079,3	Energia	2215,9	Energia	2044,9
g	Białko	53,917	Białko	145,37	Białko	126,27	Białko	148,28	Białko	88,005
g	Tłuszcz	56,932	Tłuszcz	65,096	Tłuszcz	48,147	Tłuszcz	56,762	Tłuszcz	85,606
g	Kwasy Nasycone	18,773	Kwasy Nasycone	13,275	Kwasy Nasycone	11,204	Kwasy Nasycone	15,664	Kwasy Nasycone	31,033
g	Węglowodany ogółem	262,6	Węglowodany ogółem	278,99	Węglowodany ogółem	275,47	Węglowodany ogółem	262,56	Węglowodany ogółem	274,4
g	W tym cukry	61,645	W tym cukry	58,731	W tym cukry	54,655	W tym cukry	52,401	W tym cukry	83,748
g	Błonnik pokarmowy	32,699	Błonnik pokarmowy	34,678	Błonnik pokarmowy	33,104	Błonnik pokarmowy	40,654	Błonnik pokarmowy	32,943
mg	Sód	172	Sód	1209,5	Sód	1101,8	Sód	1199,9	Sód	423,76

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		środa 08 października 2025									
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
SNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Chleb pszenney 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem koperkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Chleb pszenney 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
		Pomidor 100g	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g		
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
				Herbata z cytryną	250g						
	II	Kisiel 250ml	250g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g
OBIAD		Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) b/s 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) b/s 350ml *mleko/	350g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Filet z kurczaka soute (d) b/s 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute (d) b/s 100g *gluten/	100g		
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g		
		Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g		
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczerek						Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Kisiel 250ml	250g
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenney 100g *gluten/	100g	Chleb pszenney 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
		Wędlina wegetariańska 90g	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		
		Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g		
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g						
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g
kcal		Energia	1991,9	Energia	2095,7	Energia	1977,2	Energia	2064	Energia	2124,4
g		Białko	50,3	Białko	128,53	Białko	112,27	Białko	127,22	Białko	92,092
g		Tłuszcz	80,418	Tłuszcz	82,142	Tłuszcz	64,506	Tłuszcz	71,691	Tłuszcz	69,646
g		Kwasy Nasycone	23,383	Kwasy Nasycone	22,173	Kwasy Nasycone	20,669	Kwasy Nasycone	23,609	Kwasy Nasycone	31,445
g		Węglowodany ogółem	233,64	Węglowodany ogółem	213,61	Węglowodany ogółem	236,62	Węglowodany ogółem	216,4	Węglowodany ogółem	285,27
g		W tym cukry	42,64	W tym cukry	27,65	W tym cukry	29,569	W tym cukry	27,825	W tym cukry	92,727
g		Błonnik pokarmowy	31,349	Błonnik pokarmowy	20,25	Błonnik pokarmowy	24,945	Błonnik pokarmowy	36,685	Błonnik pokarmowy	22,613
mg		Sód	141,36	Sód	1529,9	Sód	1745,4	Sód	1812	Sód	466,72

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

czwartek 09 października 2025

kcal	Energia	2123,8	Energia	2282,3	Energia	2221	Energia	2371,2	Energia	2058,6
g	Białko	56,171	Białko	141,05	Białko	146,06	Białko	167,63	Białko	110,85
g	Tłuszcz	88,714	Tłuszcz	81,727	Tłuszcz	66,816	Tłuszcz	75,709	Tłuszcz	72,207
g	Kwasy Nasycone	14,559	Kwasy Nasycone	24,139	Kwasy Nasycone	23,157	Kwasy Nasycone	27,655	Kwasy Nasycone	22,185
g	Węglowodany ogółem	265,17	Węglowodany ogółem	249,53	Węglowodany ogółem	263,16	Węglowodany ogółem	252,05	Węglowodany ogółem	250,84
g	W tym cukry	37,428	W tym cukry	15,931	W tym cukry	21,646	W tym cukry	21,041	W tym cukry	53,593
g	Błonnik pokarmowy	37,704	Błonnik pokarmowy	23,468	Błonnik pokarmowy	34,101	Błonnik pokarmowy	45,664	Błonnik pokarmowy	21,517
mg	Sód	403,27	Sód	1182,8	Sód	1623,7	Sód	1781,4	Sód	422,83

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 zastrzeżono możliwość wywołania zapalonych w jadłospisie energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
niedziela 12 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_sesamu/	100g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenney 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenney 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
		Pomidor bez skóry 100g	100g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g		
		Margaryna 10g	10g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata z cytryną	250g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Herbata z cytryną	250g	Herbata czarna b/c	250g		
				masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
	II	Jabłko 1szt.	180g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g
OBIAD		Rosół z makaronem (g) (nb) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) b/s 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) b/s 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Zupa krem neopolitański 500ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	500g
		Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach b/s 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach b/s 2 szt.	150g		
		Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	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		
Podwieczorek					Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g			
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenney 100g *gluten/	100g	Chleb pszenney 100g *gluten/	100g	Chleb pszenney 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Zupa krem neopolitański 500ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	500g
		Wędlina wegetariańska 30g	30g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Parówki cielece (g) 2 szt. *gorczyca/	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
		Pomidor 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g		
		Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g						
		Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g						
			Herbata owocowa	250g							
II	Mus owocowy 1szt.	100g			Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/	150g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/	150g	
kcal	Energia	1940,73	Energia	2667,58	Energia	2146,41	Energia	2198,21	Energia	2114,6	
g	Białko	43,695	Białko	131,701	Białko	143,633	Białko	153,433	Białko	104,5	
g	Tłuszcz	98,9175	Tłuszcz	136,332	Tłuszcz	72,1555	Tłuszcz	75,263	Tłuszcz	116,72	
g	Kwasy Nasycone	55,031	Kwasy Nasycone	50,473	Kwasy Nasycone	23,563	Kwasy Nasycone	23,157	Kwasy Nasycone	32,92	
g	Węglowodany ogółem	213,327	Węglowodany ogółem	228,916	Węglowodany ogółem	229,982	Węglowodany ogółem	217,65	Węglowodany ogółem	166,07	
g	W tym cukry	35,2905	W tym cukry	39,7495	W tym cukry	35,3975	W tym cukry	21,285	W tym cukry	40,968	
g	Błonnik pokarmowy	28,014	Błonnik pokarmowy	22,963	Błonnik pokarmowy	25,538	Błonnik pokarmowy	35,403	Błonnik pokarmowy	13,902	
mg	Sód	130,907	Sód	1681,92	Sód	1666,94	Sód	1920,06	Sód	556,39	

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