

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
poniedziałek 03 listopada 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 bogatobiałkowa	
SNIADANIE	I	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
		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 dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g
		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							Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g
OBIAD	I	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g
		Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g
		Sos koperkowy 80g (g) *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy 80g (g) *gluten/*mleko/*seler/	80g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g
		Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Tarte buraczki 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
		Kompot	250g	Kompot	250g						
Podwieczorek					Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g			
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
		Filet wędzony z indyka 60g	60g	Filet wędzony z indyka 60g	60g	Filet wędzony z indyka 60g	60g	Filet wędzony z indyka 60g	60g	Filet wędzony z indyka 60g	60g
		Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g
		Rzodkiewka 50g	50g	Rukola 30g	30g	Rukola 30g	30g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g
		Rukola 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
		Herbata rumiankowa	250g								
	II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g
kcal	Energia	2143,2	Energia	2058,8	Energia	2133,9	Energia	2438,9	Energia	2244,9	
g	Białko	110,34	Białko	108,59	Białko	129,71	Białko	135,03	Białko	113,03	
g	Tłuszcz	65,684	Tłuszcz	64,799	Tłuszcz	69,281	Tłuszcz	85,778	Tłuszcz	75,778	
g	Kwasy Nasycone	24,393	Kwasy Nasycone	24,283	Kwasy Nasycone	13,973	Kwasy Nasycone	22,278	Kwasy Nasycone	22,278	
g	Węglowodany ogółem	274,72	Węglowodany ogółem	257,84	Węglowodany ogółem	247,48	Węglowodany ogółem	272,36	Węglowodany ogółem	268,36	
g	W tym cukry	17,509	W tym cukry	15,974	W tym cukry	28,983	W tym cukry	16,523	W tym cukry	12,523	
g	Blonnik pokarmowy	32,235	Blonnik pokarmowy	26,295	Blonnik pokarmowy	26,511	Blonnik pokarmowy	38,776	Blonnik pokarmowy	38,776	
mg	Sód	1757,4	Sód	1534,9	Sód	1754,7	Sód	2604,4	Sód	2464,4	

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

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
		DZIAŁ ŻYWIENIA										
		środa 05 listopada 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 bogatobiałkowa		
SNIADANIE	I	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki jęczmienne 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	
		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	
		Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Polędwica sopocka 30g *soja/	30g	Polędwica sopocka 60g *soja/	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 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							Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g	
OBIAD	I	Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	
		Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	
		Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka na gęsto 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
Podwieczerek							Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g				
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 makreli *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z makreli *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z makreli (z białek jaj) *jaja/*ryby/	100g	Pasta z makreli z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z makreli z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	
		Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		Herbata malinowa	250g					Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	
	II		Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g
kcal		Energia	2183	Energia	2160,6	Energia	2119,1	Energia	2387,5	Energia	2249,4	
g		Białko	123,19	Białko	120,81	Białko	129,77	Białko	141,09	Białko	129,81	
g		Tłuszcz	81,364	Tłuszcz	85,048	Tłuszcz	76,779	Tłuszcz	87,252	Tłuszcz	81,972	
g		Kwasy Nasycone	24,277	Kwasy Nasycone	26,926	Kwasy Nasycone	15,211	Kwasy Nasycone	28,6	Kwasy Nasycone	26,15	
g		Węglowodany ogółem	242,91	Węglowodany ogółem	231,45	Węglowodany ogółem	230,11	Węglowodany ogółem	254,85	Węglowodany ogółem	244,47	
g		W tym cukry	20,829	W tym cukry	20,396	W tym cukry	19,064	W tym cukry	24,974	W tym cukry	16,594	
g		Błonnik pokarmowy	25,474	Błonnik pokarmowy	21,115	Błonnik pokarmowy	21,582	Błonnik pokarmowy	37,355	Błonnik pokarmowy	36,255	
mg		Sód	2805,2	Sód	2729,4	Sód	2308,6	Sód	3194,2	Sód	3451,6	

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, (n) - 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 Żywienia.
Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie																																																																																																	
		DZIAŁ ŻYWIENIA																																																																																																	
		czwartek 06 listopada 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	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	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																																																																																								
		Kielbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g	Kielbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g	Kielbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g	Kielbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g	Kielbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g																																																																																								
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g																																																																																								
		Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g																																																																																								
		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							Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g																																																																																								
OBIAD		Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g																																																																																								
		Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g																																																																																								
		Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 150g	150g																																																																																								
		Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g																																																																																								
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g																																																																																								
Podwieczorek							Kanapka razowa z szynką z indyka z 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																																																																																								
		Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa z jogurtem 200g *jaja/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g																																																																																								
		Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g																																																																																								
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	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		Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	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>2328,9</td><td>Energia</td><td>2179,9</td><td>Energia</td><td>2215,3</td><td>Energia</td><td>2643,2</td><td>Energia</td><td>2412,1</td></tr><tr><td>g</td><td>Białko</td><td>90,639</td><td>Białko</td><td>95,179</td><td>Białko</td><td>99,189</td><td>Białko</td><td>116,41</td><td>Białko</td><td>108,69</td></tr><tr><td>g</td><td>Tłuszcz</td><td>84,903</td><td>Tłuszcz</td><td>70,853</td><td>Tłuszcz</td><td>69,363</td><td>Tłuszcz</td><td>102,08</td><td>Tłuszcz</td><td>96,588</td></tr><tr><td>g</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>21,027</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>21,723</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>11,437</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>28,146</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>25,186</td></tr><tr><td>g</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>301,21</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>293,65</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>302,16</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>305,14</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>270,08</td></tr><tr><td>g</td><td>W tym cukry</td><td>21,319</td><td>W tym cukry</td><td>29,75</td><td>W tym cukry</td><td>36,69</td><td>W tym cukry</td><td>28,864</td><td>W tym cukry</td><td>27,794</td></tr><tr><td>g</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>31,741</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>25,651</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>30,011</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>41,786</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>36,466</td></tr><tr><td>mg</td><td>Sód</td><td>1222,2</td><td>Sód</td><td>1098,4</td><td>Sód</td><td>1248,5</td><td>Sód</td><td>2039,9</td><td>Sód</td><td>1597,2</td></tr></table>												kcal	Energia	2328,9	Energia	2179,9	Energia	2215,3	Energia	2643,2	Energia	2412,1	g	Białko	90,639	Białko	95,179	Białko	99,189	Białko	116,41	Białko	108,69	g	Tłuszcz	84,903	Tłuszcz	70,853	Tłuszcz	69,363	Tłuszcz	102,08	Tłuszcz	96,588	g	Kwasy Nasycone	21,027	Kwasy Nasycone	21,723	Kwasy Nasycone	11,437	Kwasy Nasycone	28,146	Kwasy Nasycone	25,186	g	Węglowodany ogółem	301,21	Węglowodany ogółem	293,65	Węglowodany ogółem	302,16	Węglowodany ogółem	305,14	Węglowodany ogółem	270,08	g	W tym cukry	21,319	W tym cukry	29,75	W tym cukry	36,69	W tym cukry	28,864	W tym cukry	27,794	g	Błonnik pokarmowy	31,741	Błonnik pokarmowy	25,651	Błonnik pokarmowy	30,011	Błonnik pokarmowy	41,786	Błonnik pokarmowy	36,466	mg	Sód	1222,2	Sód	1098,4	Sód	1248,5	Sód	2039,9	Sód	1597,2
kcal	Energia	2328,9	Energia	2179,9	Energia	2215,3	Energia	2643,2	Energia	2412,1																																																																																									
g	Białko	90,639	Białko	95,179	Białko	99,189	Białko	116,41	Białko	108,69																																																																																									
g	Tłuszcz	84,903	Tłuszcz	70,853	Tłuszcz	69,363	Tłuszcz	102,08	Tłuszcz	96,588																																																																																									
g	Kwasy Nasycone	21,027	Kwasy Nasycone	21,723	Kwasy Nasycone	11,437	Kwasy Nasycone	28,146	Kwasy Nasycone	25,186																																																																																									
g	Węglowodany ogółem	301,21	Węglowodany ogółem	293,65	Węglowodany ogółem	302,16	Węglowodany ogółem	305,14	Węglowodany ogółem	270,08																																																																																									
g	W tym cukry	21,319	W tym cukry	29,75	W tym cukry	36,69	W tym cukry	28,864	W tym cukry	27,794																																																																																									
g	Błonnik pokarmowy	31,741	Błonnik pokarmowy	25,651	Błonnik pokarmowy	30,011	Błonnik pokarmowy	41,786	Błonnik pokarmowy	36,466																																																																																									
mg	Sód	1222,2	Sód	1098,4	Sód	1248,5	Sód	2039,9	Sód	1597,2																																																																																									

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. 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

piątek 07 listopada 2025

kcal	Energia	2224,9	Energia	2192,6	Energia	2190,2	Energia	2548,8	Energia	2293,1
g	Białko	118,59	Białko	114,65	Białko	114,57	Białko	123,26	Białko	115,56
g	Tłuszcz	89,903	Tłuszcz	94,071	Tłuszcz	93,671	Tłuszcz	100,27	Tłuszcz	92,294
g	Kwasy Nasycone	21,761	Kwasy Nasycone	21,208	Kwasy Nasycone	11,208	Kwasy Nasycone	27,566	Kwasy Nasycone	23,566
g	Węglowodany ogółem	241,67	Węglowodany ogółem	225,25	Węglowodany ogółem	225,19	Węglowodany ogółem	287,15	Węglowodany ogółem	251,74
g	W tym cukry	23,195	W tym cukry	28,54	W tym cukry	28,54	W tym cukry	16,109	W tym cukry	14,859
g	Błonnik pokarmowy	27,405	Błonnik pokarmowy	23,827	Błonnik pokarmowy	23,827	Błonnik pokarmowy	40,845	Błonnik pokarmowy	35,525
mg	Sód	1853	Sód	1682,2	Sód	1704,6	Sód	2356,7	Sód	1597,2

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
sobota 08 listopada 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	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *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
		Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Pomidor bez skóry 50g	50g	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	Kanapka razowa z szynką wiejską 1 szt. *gluten/	80g
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
		Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g
		Kasza gryczana (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza gryczana 150g	150g	Kasza gryczana 150g	150g
		Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek								Kanapka razowa z szynką wiejską 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
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
		Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Papryka 100g	100g	Papryka 50g	50g
		Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor bez skóry 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Kielki	5g
		Kielki	5g	Pomidor 50g	50g	Kielki	5g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Kielki	5g	Margaryna 10g	10g			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	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	
kcal	Energia	2160,5	Energia	1914,8	Energia	1912,4	Energia	2114,1	Energia	2070	
g	Białko	114,96	Białko	112,23	Białko	112,15	Białko	159,51	Białko	133,72	
g	Tłuszcz	62,428	Tłuszcz	50,888	Tłuszcz	50,488	Tłuszcz	75,658	Tłuszcz	80,288	
g	Kwasy Nasycone	18,578	Kwasy Nasycone	17,558	Kwasy Nasycone	7,558	Kwasy Nasycone	17,223	Kwasy Nasycone	18,153	
g	Węglowodany ogółem	284,99	Węglowodany ogółem	255,05	Węglowodany ogółem	254,99	Węglowodany ogółem	231,62	Węglowodany ogółem	235,07	
g	W tym cukry	26,234	W tym cukry	28,934	W tym cukry	28,934	W tym cukry	27,259	W tym cukry	19,639	
g	Blonnik pokarmowy	29,843	Blonnik pokarmowy	25,753	Blonnik pokarmowy	25,753	Blonnik pokarmowy	36,808	Blonnik pokarmowy	34,588	
mg	Sód	1283,2	Sód	1148,8	Sód	1171,2	Sód	1689	Sód	1536,3	

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 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 sporządził przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

niedziela 09 listopada 2025

kcal	Energia	2137,9	Energia	2082,1	Energia	2079,7	Energia	2213,9	Energia	2010,9
g	Białko	102,99	Białko	103,19	Białko	103,11	Białko	109,76	Białko	102,15
g	Tłuszcz	77,642	Tłuszcz	78,432	Tłuszcz	78,032	Tłuszcz	83,121	Tłuszcz	82,046
g	Kwasy Nasycone	25,533	Kwasy Nasycone	27,883	Kwasy Nasycone	17,883	Kwasy Nasycone	25,352	Kwasy Nasycone	22,192
g	Węglowodany ogółem	257,83	Węglowodany ogółem	243,35	Węglowodany ogółem	243,29	Węglowodany ogółem	249,41	Węglowodany ogółem	211,61
g	W tym cukry	29,681	W tym cukry	38,701	W tym cukry	38,701	W tym cukry	12,726	W tym cukry	18,606
g	Błonnik pokarmowy	30,966	Błonnik pokarmowy	26,441	Błonnik pokarmowy	26,441	Błonnik pokarmowy	36,921	Błonnik pokarmowy	31,551
mg	Sód	2271,3	Sód	2153,6	Sód	2176	Sód	2666,2	Sód	2342,1

Jadroszpis sporządzony przez dietetyka – Ingi Klauudia Sawko