

poniedziałek 20 października 2025

kcal	Energia	2148,8	Energia	2101,7	Energia	2001,3	Energia	2333,3	Energia	2071,1
g	Białko	108,27	Białko	107,7	Białko	111,62	Białko	118,25	Białko	109,76
g	Tłuszcz	85,797	Tłuszcz	88,472	Tłuszcz	75,792	Tłuszcz	90,347	Tłuszcz	81,737
g	Kwasy Nasycone	27,723	Kwasy Nasycone	27,633	Kwasy Nasycone	13,723	Kwasy Nasycone	34,827	Kwasy Nasycone	29,768
g	Węglowodany ogółem	238,6	Węglowodany ogółem	219,94	Węglowodany ogółem	219,04	Węglowodany ogółem	255,66	Węglowodany ogółem	220,61
g	W tym cukry	12,764	W tym cukry	15,159	W tym cukry	15,159	W tym cukry	20,459	W tym cukry	19,379
g	Błonnik pokarmowy	23,226	Błonnik pokarmowy	21,153	Błonnik pokarmowy	21,153	Błonnik pokarmowy	34,699	Błonnik pokarmowy	29,379
mg	Sód	1607,3	Sód	1378,3	Sód	1258,3	Sód	2359,6	Sód	1904,6

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
wtorek 21 października 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 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
		Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 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								Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g
OBIAD		Zupa dyniowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa (g) 350ml *mleko/	350g
		Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g
		Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g
		Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Tarte buraczki 150g	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g
		Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g						
Podwieczorek								Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g		
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
		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 60g *mleko/	60g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g
		Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g
		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 owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata owocowa	250g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
		Mandarynka 2szt.	130g							Mandarynka 2szt.	130g
II		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa z szynką wiejską 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką wiejską 1 szt. *gluten/	80g
kcal	Energia	2241,5	Energia	2175,6	Energia	2077,7	Energia	2295,7	Energia	2145,4	
g	Białko	106,04	Białko	105,13	Białko	103,99	Białko	127,86	Białko	116,92	
g	Tłuszcz	75,905	Tłuszcz	68,815	Tłuszcz	66,243	Tłuszcz	89,313	Tłuszcz	88,448	
g	Kwasy Nasycone	24,414	Kwasy Nasycone	23,648	Kwasy Nasycone	13,338	Kwasy Nasycone	23,799	Kwasy Nasycone	23,879	
g	Węglowodany ogółem	278,57	Węglowodany ogółem	280,99	Węglowodany ogółem	265,21	Węglowodany ogółem	271,16	Węglowodany ogółem	250,4	
g	W tym cukry	30,136	W tym cukry	34,366	W tym cukry	42,961	W tym cukry	22,656	W tym cukry	29,866	
g	Blonnik pokarmowy	37,574	Blonnik pokarmowy	30,219	Blonnik pokarmowy	29,805	Blonnik pokarmowy	43,665	Blonnik pokarmowy	40,815	
mg	Sód	1447,9	Sód	1295	Sód	1364,3	Sód	1787,8	Sód	1346,4	

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 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 22 października 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 jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g
			Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	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	Filet wędzony z indyka 60g	60g
			Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g
			Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	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								Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	
	OBIAD		Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g
			A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g
			Sos pomidorowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos pomidorowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g
			Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
			Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g						
Podwieczerek												
	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
			Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g
			Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
			Papryka 50g	50g	Herbata rumiankowa	250g	Margaryna 10g	10g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
			masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 100g	100g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
			Herbata rumiankowa	250g					Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
II		Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	
		kcal	Energia	2216,1	Energia	2121,3	Energia	2035,8	Energia	2167,3	Energia	2167,3
		g	Białko	128,53	Białko	126,37	Białko	124,64	Białko	126,44	Białko	126,44
		g	Tłuszcz	72,917	Tłuszcz	72,054	Tłuszcz	66,706	Tłuszcz	77,984	Tłuszcz	77,984
		g	Kwasy Nasycone	25,252	Kwasy Nasycone	25,162	Kwasy Nasycone	15,162	Kwasy Nasycone	29,296	Kwasy Nasycone	29,296
		g	Węglowodany ogółem	266,42	Węglowodany ogółem	249,75	Węglowodany ogółem	241,11	Węglowodany ogółem	237,02	Węglowodany ogółem	237,02
		g	W tym cukry	13,645	W tym cukry	12,819	W tym cukry	11,805	W tym cukry	20,381	W tym cukry	20,381
		g	Blonnik pokarmowy	27,777	Blonnik pokarmowy	22,104	Blonnik pokarmowy	19,767	Blonnik pokarmowy	30,89	Blonnik pokarmowy	30,89
		mg	Sód	2522,7	Sód	2371,8	Sód	2359,8	Sód	2680,5	Sód	2680,5

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 23 października 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		
I	SNIADANIE		Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 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
			Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
			Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
			Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Pomidor bez skóry 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	Kiełki	5g
			Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Dżem 2 szt.	50g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g
			Kiełki	5g	Kiełki	5g	Kiełki	5g			Herbata z cytryną	250g
			masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g				
			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g				
II								Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Gruszka 1szt.	120g	
OBIAD												
		Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	
		Pierogi ze szpinakiem (g) 10 szt. *gluten/*mleko/	200g	Pierogi ze szpinakiem (g) 10 szt. *gluten/*mleko/	200g	Pierogi z mięsem 10 szt.	200g	Pierogi ze szpinakiem (g) 10 szt. *gluten/*mleko/	200g	Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	125g	
		Salata z jogurtem 150g *mleko/	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 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 razowy 90g *gluten/	90g
			Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g
			Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g
			Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
			Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g
			masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g	Ketchup 1 szt.	1g
			Herbata czarna b/c	250g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g
			Gruszka 1szt.	120g								
	II		Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g
kcal		Energia	2182,7	Energia	2183,4	Energia	2251	Energia	2306,8	Energia	2021,6	
g		Białko	88,527	Białko	88,467	Białko	93,587	Białko	106,94	Białko	95,551	
g		Tłuszcz	66,894	Tłuszcz	66,404	Tłuszcz	70,604	Tłuszcz	92,077	Tłuszcz	84,142	
g		Kwasy Nasycone	27,758	Kwasy Nasycone	27,698	Kwasy Nasycone	18,298	Kwasy Nasycone	26,831	Kwasy Nasycone	22,866	
g		Węglowodany ogółem	307,17	Węglowodany ogółem	311,02	Węglowodany ogółem	312,96	Węglowodany ogółem	257,13	Węglowodany ogółem	219,41	
g		W tym cukry	35,731	W tym cukry	45,541	W tym cukry	46,341	W tym cukry	16,886	W tym cukry	16,826	
g		Błonnik pokarmowy	29,093	Błonnik pokarmowy	25,003	Błonnik pokarmowy	24,603	Błonnik pokarmowy	35,821	Błonnik pokarmowy	31,686	
mg		Sód	1376,3	Sód	1206,3	Sód	1228,9	Sód	1964,8	Sód	1525	

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, (n) - 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 Żywności.
 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 wyeliminowania z jadłospisów 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																			
		niedziela 26 października 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 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g										
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g										
		Kielbaski białe 2 szt. *soja/	90g	Kielbaski białe 2 szt. *soja/	90g	Kielbaski białe 2 szt. *soja/	90g	Kielbaski białe 2 szt. *soja/	90g	Kielbaski białe 2 szt. *soja/	90g										
		Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g										
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g										
		Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 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							Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g											
I	OBİAD	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g										
		Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	100g										
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g										
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	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										
II																					
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										
		Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g										
		Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Salata 30g	30g	Ogórek kiszony 60g	60g										
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Ogórek kiszony 60g	60g	Salata 30g	30g										
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g										
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g										
II		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g										
kcal												Energia	2340,4	Energia	2213,8	Energia	2100	Energia	2400,3	Energia	2400,3
g												Białko	112,77	Białko	111,24	Białko	111,8	Białko	127,81	Białko	127,81
g												Tłuszcz	96,119	Tłuszcz	89,594	Tłuszcz	76,164	Tłuszcz	105,89	Tłuszcz	105,89
g												Kwasy Nasycone	29,033	Kwasy Nasycone	25,072	Kwasy Nasycone	15,072	Kwasy Nasycone	28,534	Kwasy Nasycone	28,534
g												Węglowodany ogółem	252,88	Węglowodany ogółem	239,76	Węglowodany ogółem	240,49	Węglowodany ogółem	225,38	Węglowodany ogółem	225,38
g												W tym cukry	17,296	W tym cukry	15,816	W tym cukry	16,276	W tym cukry	21,601	W tym cukry	21,601
g												Błonnik pokarmowy	32,992	Błonnik pokarmowy	29,082	Błonnik pokarmowy	29,065	Błonnik pokarmowy	38,913	Błonnik pokarmowy	38,913
mg												Sód	2045	Sód	1826,9	Sód	1794,6	Sód	2406,7	Sód	2406,7
												Wykaz alergików: 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 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 Żywności.									
												Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko									