

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
poniedziałek 03 listopada 2025											
DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa	
I	SNIADANIE	Zacierka na mleku (g) 300ml ^{*gluten/*jaja/*mleko/}	300g	Jogurt naturalny szt. ^{*mleko/}	150g	Jogurt naturalny szt. ^{*mleko/}	150g	Zacierka na mleku (g) 300ml ^{*gluten/*jaja/*mleko/}	300g	Zacierka na mleku (g) 300ml ^{*gluten/*jaja/*mleko/}	300g
		Chleb pszenny 75g ^{*gluten/}	75g	Chleb razowy 60g ^{*gluten/}	60g	Chleb pszenny 75g ^{*gluten/}	75g	Jogurt naturalny szt. ^{*mleko/}	150g	Chleb pszenny 75g ^{*gluten/}	75g
		Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Chleb pszenny bez skórki 60g ^{*gluten/}	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Pomidor 100g	100g	Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pasta z szynki dębowej drobiowej 60g ^{*jaja/*gorczyca/}	60g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
		masło 10g ^{*mleko/}	10g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	masło 10g ^{*mleko/}	10g
		Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	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/}		Kanapka pszenna z jajkiem 1szt. ^{*gluten/*jaja/*gorczyca/}					
OBIAD		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	Kasza bulgur gotowana 150g ^{*gluten/}	150g	Kasza bulgur gotowana 150g ^{*gluten/}	150g	Sos koperkowy 80g (g) ^{*gluten/*mleko/*seler/}	80g	Sos koperkowy 80g (g) ^{*gluten/*mleko/*seler/}	80g
		Kasza bulgur gotowana ^{*gluten/}	180g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Kasza bulgur gotowana (dr) 180g ^{*gluten/}	180g	Kasza bulgur gotowana ^{*gluten/}	180g
		Tarte buraczki 150g	150g	Kompot	250g	Kompot	250g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g
		Kompot	250g					Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek											
KOLACJA	II	Chleb pszenny 100g ^{*gluten/}	100g	Chleb razowy 90g ^{*gluten/}	90g	Chleb pszenny 100g ^{*gluten/}	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g ^{*gluten/}	100g	Chleb pszenny 100g ^{*gluten/}	100g
		Filet wędzony z indyka 60g	60g	Filet wędzony z indyka 60g	60g	Filet wędzony z indyka 60g	60g	Pasta z fileta z indyka 60g ^{*jaja/*gorczyca/}	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		Ser twarogowy topiony 1szt ^{*mleko/}	17g	Rzodkiewka 50g	50g	Ser twarogowy topiony 1szt ^{*mleko/}	17g	Ser twarogowy topiony 1szt ^{*mleko/}	17g	Ser twarogowy topiony 1szt ^{*mleko/}	17g
		Rukola 30g	30g	Rukola 20g	20g	Rukola 30g	30g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana 100g	100g
		masło 10g ^{*mleko/}	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	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	Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. ^{*gluten/*soja/}	80g	Kanapka pszenna z polędwicą sopocką 1 szt. ^{*gluten/*soja/}	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g
kcal		Energia	1982,3	Energia	2242,5	Energia	2210,7	Energia	2181,5	Energia	2165,7
g		Białko	108,97	Białko	112,95	Białko	117,81	Białko	116,47	Białko	127,85
g		Tłuszcz	60,764	Tłuszcz	75,378	Tłuszcz	75,553	Tłuszcz	70,496	Tłuszcz	69,248
g		Kwasy Nasycone	23,973	Kwasy Nasycone	12,278	Kwasy Nasycone	15,363	Kwasy Nasycone	24,026	Kwasy Nasycone	29,336
g		Węglowodany ogółem	250,39	Węglowodany ogółem	268,3	Węglowodany ogółem	267,72	Węglowodany ogółem	267,72	Węglowodany ogółem	254,54
g		W tym cukry	25,414	W tym cukry	12,523	W tym cukry	20,043	W tym cukry	33,564	W tym cukry	34,275
g		Błonnik pokarmowy	27,425	Błonnik pokarmowy	38,776	Błonnik pokarmowy	24,701	Błonnik pokarmowy	32,468	Błonnik pokarmowy	31,745
mg		Sód	1603,6	Sód	2486,8	Sód	2432,3	Sód	1794,9	Sód	1337,5

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. 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

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemie; 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 zastrzeżenie mogłoby wynikać z kierunków zaplanowanych w jadospisie produktów na równowagę pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz przewidywanych sposobów dostarczenia na życzenie u dietetyków lub kierownika Działu Żywności.

Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

czwartek 06 listopada 2025

kcal	Energia	2276,9	Energia	2409,7	Energia	2336,8	Energia	2420,3	Energia	2277,8
g	Białko	89,839	Białko	108,61	Białko	124,08	Białko	109,81	Białko	99,949
g	Tłuszcz	83,993	Tłuszcz	96,188	Tłuszcz	75,758	Tłuszcz	94,598	Tłuszcz	77,843
g	Kwasy Nasycone	20,937	Kwasy Nasycone	15,186	Kwasy Nasycone	10,882	Kwasy Nasycone	20,862	Kwasy Nasycone	18,085
g	Węglowodony ogółem	293,68	Węglowodony ogółem	270,02	Węglowodony ogółem	292,66	Węglowodony ogółem	285,67	Węglowodony ogółem	295,38
g	W tym cukry	29,75	W tym cukry	27,794	W tym cukry	33,4	W tym cukry	33,615	W tym cukry	35,42
g	Blonnik pokarmowy	25,651	Blonnik pokarmowy	36,466	Blonnik pokarmowy	30,491	Blonnik pokarmowy	24,836	Blonnik pokarmowy	27,926
mg	Sód	1071,2	Sód	1619,6	Sód	1664,6	Sód	1119,2	Sód	1112,3

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

piątek 07 listopada 2025

kcal	Energia	2192,6	Energia	2378,9	Energia	2233,6	Energia	2441,6	Energia	2215,8
g	Białko	114,65	Białko	121,06	Białko	123,04	Białko	119,82	Białko	130,76
g	Tłuszcz	94,071	Tłuszcz	95,735	Tłuszcz	94,971	Tłuszcz	102,91	Tłuszcz	86,826
g	Kwasy Nasycone	21,208	Kwasy Nasycone	15,126	Kwasy Nasycone	14,138	Kwasy Nasycone	21,821	Kwasy Nasycone	19,248
g	Wegłowodany ogółem	225,25	Wegłowodany ogółem	258,67	Wegłowodany ogółem	226,79	Wegłowodany ogółem	260,52	Wegłowodany ogółem	228,2
g	W tym cukry	28,54	W tym cukry	24,34	W tym cukry	9,4745	W tym cukry	36,542	W tym cukry	34,721
g	Błonnik pokarmowy	23,827	Błonnik pokarmowy	33,965	Błonnik pokarmowy	18,217	Błonnik pokarmowy	28,218	Błonnik pokarmowy	25,593
mg	Sód	1682,2	Sód	2056,4	Sód	1938	Sód	1992,4	Sód	1757,3

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Śawko

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

niedziela 09 listopada 2025

kcal	Energia	2028,4	Energia	1963,5	Energia	2139,6	Energia	2091,2	Energia	2070,3
g	Białko	95,273	Białko	102,07	Białko	115,22	Białko	107,49	Białko	120,37
g	Tłuszcz	73,851	Tłuszcz	76,646	Tłuszcz	79,131	Tłuszcz	80,257	Tłuszcz	62,082
g	Kwasy Nasycone	24,587	Kwasy Nasycone	12,192	Kwasy Nasycone	15,147	Kwasy Nasycone	27,826	Kwasy Nasycone	20,531
g	Węglowodany ogółem	248,89	Węglowodany ogółem	211,55	Węglowodany ogółem	242,57	Węglowodany ogółem	235	Węglowodany ogółem	255,49
g	W tym cukry	51,566	W tym cukry	18,606	W tym cukry	14,901	W tym cukry	46,046	W tym cukry	49,917
mg	Błonnik pokarmowy	27,281	Błonnik pokarmowy	31,551	Błonnik pokarmowy	23,321	Błonnik pokarmowy	27,988	Błonnik pokarmowy	31,837
mg	Sód	2155,9	Sód	2364,7	Sód	2801,8	Sód	1587,1	Sód	1784