

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 zapalanych wrażeń na równowagę w 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																																																																																																	
		wtorek 02 grudnia 2025																																																																																																	
DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa																																																																																									
I	SNIADANIE	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g																																																																																								
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g																																																																																								
		Szynka krucha 60g *soja/	60g	Szynka krucha 60g *soja/	60g	Szynka krucha 60g *soja/	60g	Pasta z szynki kruchej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g																																																																																								
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g																																																																																								
		Roszpinka	10g	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g	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																																																																																												
II						Sok wielowarzywny 300ml	300g	Skyr szt. *mleko/	140g																																																																																										
OBIAD		Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g																																																																																								
		Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy w sosie (p) 150g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy w sosie (p) 150g *gluten/*jaja/	100g																																																																																								
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g																																																																																								
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g																																																																																								
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g																																																																																								
Podwieczorek				Sok wielowarzywny 300ml	300g					Skyr szt. *mleko/	140g																																																																																								
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																																																																																								
		Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g																																																																																								
		Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Marchewka mini gotowana 50g	50g																																																																																								
		masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																								
		Herbata owocowa	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g																																																																																								
				Herbata owocowa	250g																																																																																														
II		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g																																																																																								
<table><tr><td>kcal</td><td>Energia</td><td>1959,8</td><td>Energia</td><td>1993,4</td><td>Energia</td><td>1949,6</td><td>Energia</td><td>2121,1</td><td>Energia</td><td>2143,4</td></tr><tr><td>g</td><td>Białko</td><td>107,49</td><td>Białko</td><td>123,06</td><td>Białko</td><td>126,26</td><td>Białko</td><td>128,48</td><td>Białko</td><td>140,82</td></tr><tr><td>g</td><td>Tłuszcz</td><td>62,629</td><td>Tłuszcz</td><td>77,389</td><td>Tłuszcz</td><td>73,014</td><td>Tłuszcz</td><td>93,479</td><td>Tłuszcz</td><td>84,084</td></tr><tr><td>g</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>24,118</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>13,883</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>13,648</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>23,733</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>27,268</td></tr><tr><td>g</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>243,28</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>230,13</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>234,99</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>232,07</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>244,39</td></tr><tr><td>g</td><td>W tym cukry</td><td>22,484</td><td>W tym cukry</td><td>24,054</td><td>W tym cukry</td><td>32,634</td><td>W tym cukry</td><td>40,86</td><td>W tym cukry</td><td>44,459</td></tr><tr><td>g</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>22,774</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>33,269</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>26,224</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>27,089</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>29,084</td></tr><tr><td>mg</td><td>Sód</td><td>1398,7</td><td>Sód</td><td>1717,7</td><td>Sód</td><td>1853,8</td><td>Sód</td><td>1574,3</td><td>Sód</td><td>1723,8</td></tr></table>												kcal	Energia	1959,8	Energia	1993,4	Energia	1949,6	Energia	2121,1	Energia	2143,4	g	Białko	107,49	Białko	123,06	Białko	126,26	Białko	128,48	Białko	140,82	g	Tłuszcz	62,629	Tłuszcz	77,389	Tłuszcz	73,014	Tłuszcz	93,479	Tłuszcz	84,084	g	Kwasy Nasycone	24,118	Kwasy Nasycone	13,883	Kwasy Nasycone	13,648	Kwasy Nasycone	23,733	Kwasy Nasycone	27,268	g	Węglowodany ogółem	243,28	Węglowodany ogółem	230,13	Węglowodany ogółem	234,99	Węglowodany ogółem	232,07	Węglowodany ogółem	244,39	g	W tym cukry	22,484	W tym cukry	24,054	W tym cukry	32,634	W tym cukry	40,86	W tym cukry	44,459	g	Błonnik pokarmowy	22,774	Błonnik pokarmowy	33,269	Błonnik pokarmowy	26,224	Błonnik pokarmowy	27,089	Błonnik pokarmowy	29,084	mg	Sód	1398,7	Sód	1717,7	Sód	1853,8	Sód	1574,3	Sód	1723,8
kcal	Energia	1959,8	Energia	1993,4	Energia	1949,6	Energia	2121,1	Energia	2143,4																																																																																									
g	Białko	107,49	Białko	123,06	Białko	126,26	Białko	128,48	Białko	140,82																																																																																									
g	Tłuszcz	62,629	Tłuszcz	77,389	Tłuszcz	73,014	Tłuszcz	93,479	Tłuszcz	84,084																																																																																									
g	Kwasy Nasycone	24,118	Kwasy Nasycone	13,883	Kwasy Nasycone	13,648	Kwasy Nasycone	23,733	Kwasy Nasycone	27,268																																																																																									
g	Węglowodany ogółem	243,28	Węglowodany ogółem	230,13	Węglowodany ogółem	234,99	Węglowodany ogółem	232,07	Węglowodany ogółem	244,39																																																																																									
g	W tym cukry	22,484	W tym cukry	24,054	W tym cukry	32,634	W tym cukry	40,86	W tym cukry	44,459																																																																																									
g	Błonnik pokarmowy	22,774	Błonnik pokarmowy	33,269	Błonnik pokarmowy	26,224	Błonnik pokarmowy	27,089	Błonnik pokarmowy	29,084																																																																																									
mg	Sód	1398,7	Sód	1717,7	Sód	1853,8	Sód	1574,3	Sód	1723,8																																																																																									

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

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 przypadkach zastrzeżonych możliwość wyboru 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												
czwartek 04 grudnia 2025												
DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
I	SNIADANIE		Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g
			Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
			Pasta z jaj z awokado *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado *jaja/	100g
			Mix sałat z pomidorkami	60g	Mix sałat z pomidorkami	60g	Mix sałat z oliwą	60g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
			masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	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											
					Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Kefir szt. *mleko/	200g		
I	OBIAD		Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g
			Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem (g) 8 szt.	125g	Pierogi z mięsem (g) 8 szt.	125g	Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g
			Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	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	Kompot 250ml	250g
			Banan 1szt.	120g					Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g
I	Podwieczorek											
I	KOLACJA		Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny bez skórki 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
			Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, serem typu feta i szynką *gluten/*mleko/	250g	Salatka z kaszą bulgur, ogórkiem, suszonymi pomidorami, szynką i serem typu feta *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, szynką i serem typu feta *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, serem typu fetą i szynką *gluten/*mleko/	250g	Salatka z kaszą bulgur, ogórkiem i szynką *gluten/	250g
			masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
			Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g
	II		Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z pasztetem 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler /	80g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g
kcal	Energia	2326,6	Energia	2232,1	Energia	2119,9	Energia	2462,1	Energia	2155,4		
g	Białko	96,892	Białko	83,515	Białko	95,465	Białko	111,85	Białko	92,868		
g	Tłuszcz	93,617	Tłuszcz	96,046	Tłuszcz	99,406	Tłuszcz	103,76	Tłuszcz	80,157		
g	Kwasy Nasycone	25,536	Kwasy Nasycone	15,311	Kwasy Nasycone	13,316	Kwasy Nasycone	27,52	Kwasy Nasycone	24,931		
g	Węglowodany ogółem	269,32	Węglowodany ogółem	248,36	Węglowodany ogółem	206,43	Węglowodany ogółem	262,84	Węglowodany ogółem	262,61		
g	W tym cukry	46,334	W tym cukry	23,014	W tym cukry	23,824	W tym cukry	40,924	W tym cukry	52,228		
g	Błonnik pokarmowy	25,594	Błonnik pokarmowy	33,601	Błonnik pokarmowy	24,796	Błonnik pokarmowy	28,134	Błonnik pokarmowy	27,614		
mg	Sód	1262,3	Sód	1643	Sód	1437,1	Sód	1367	Sód	1152,9		

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. tujin

(*) 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									
		piątek 05 grudnia 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 ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g
		Schab biały 30g *soja/	30g	Schab biały 30g *soja/	30g	Schab biały 30g *soja/	30g	Pasta mięsna ze schabu białego 40g *jaja/*soja/*gorczyca/	40g	Schab biały 30g *soja/	30g
		Pomidor 100g	100g	Ogórek kiszony 60g	60g	Salata 30g	30g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
				Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g				
	II			Serek wiejski 1 szt.	200g	Kanapka pszenna z połówką miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g		
OBIAD		Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Rosół z makaronem b/s (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g
		Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g
		Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Ryż z warzywami (g) 200g	200g	Ryż z warzywami (g) 200g	200g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g
		Ryż z warzywami (g) 250g	180g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Ryż z warzywami (g) 250g	180g	Ryż z warzywami (g) 250g	180g
		Kompot 250ml	250g					Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek						Serek wiejski 1 szt.	200g				
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
		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	Kielki	5g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Dżem 2 szt.	50g
		Kielki	5g	Kielki	5g	Pomidor 50g	50g	Dżem 2 szt.	50g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g						
	II	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g
kcal	Energia	2271,4	Energia	2328,5	Energia	2489,3	Energia	2364	Energia	2221,6	
g	Białko	112,24	Białko	133,14	Białko	145,11	Białko	114,85	Białko	110,62	
g	Tłuszcz	93,529	Tłuszcz	103,43	Tłuszcz	102,58	Tłuszcz	100,25	Tłuszcz	87,157	
g	Kwasy Nasycone	34,407	Kwasy Nasycone	23,939	Kwasy Nasycone	22,308	Kwasy Nasycone	35,147	Kwasy Nasycone	39,247	
g	Węglowodany ogółem	244,74	Węglowodany ogółem	212,1	Węglowodany ogółem	246,99	Węglowodany ogółem	247,48	Węglowodany ogółem	243,9	
g	W tym cukry	27,196	W tym cukry	21,925	W tym cukry	13,3	W tym cukry	33,853	W tym cukry	35,774	
g	Błonnik pokarmowy	17,662	Błonnik pokarmowy	25,427	Błonnik pokarmowy	19,139	Błonnik pokarmowy	21,541	Błonnik pokarmowy	23,111	
mg	Sód	1134,7	Sód	1810,2	Sód	2121,4	Sód	1309,1	Sód	1264,8	

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 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 zastręga możliwość wystąpienia zapalonych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na zyczenie u jadłospisów lub kierownika Działu Żywnia.

Jadłospis sporządził przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
		DZIAŁ ŻYWIENIA										
		niedziela 07 grudnia 2025										
DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
I	ŚNIADANIE	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												
I	KOLACJA	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	Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka mini gotowana 50g	50g	
		Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Margaryna 10g	10g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	
		Herbata czarna b/c	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata czarna b/c	250g					
				Herbata czarna b/c	250g							
	II	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z połówką miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka pszenna z połówką 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	2400,5	Energia	2145		
g	Białko	108,39	Białko	122,21	Białko	135,08	Białko	124,64	Białko	120,31		
g	Tłuszcz	80,507	Tłuszcz	94,342	Tłuszcz	79,332	Tłuszcz	107,16	Tłuszcz	81,242		
g	Kwasy Nasycone	30,425	Kwasy Nasycone	16,786	Kwasy Nasycone	16,125	Kwasy Nasycone	26,002	Kwasy Nasycone	29,864		
g	Węglowodany ogółem	233,39	Węglowodany ogółem	201,39	Węglowodany ogółem	227,53	Węglowodany ogółem	230,68	Węglowodany ogółem	231,42		
g	W tym cukry	20,403	W tym cukry	16,698	W tym cukry	13,863	W tym cukry	34,902	W tym cukry	27,31		
g	Blonnik pokarmowy	26,713	Blonnik pokarmowy	27,748	Blonnik pokarmowy	25,693	Blonnik pokarmowy	33,384	Blonnik pokarmowy	30,819		
mg	Sód	1370,3	Sód	1785,1	Sód	1882,6	Sód	1418,6	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. 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