

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 18 marca 2024

DIETA		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Ubogoresztkowa	
I	SNIADANIE	1	Jogurt naturalny szt. *mleko/ 150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/ 150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/ 150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/ 150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/ 150g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/ 300g			
		2	Chleb razowy 60g *gluten/ 60g	Chleb razowy 60g *gluten/ 60g	Chleb pszenny 75g *gluten/ 75g	Chleb razowy 60g *gluten/ 60g	Chleb pszenny 75g *gluten/ 75g				
		3	Serek żółty 50g *mleko/ 50g	Serek żółty 50g *mleko/ 50g	Szynka dębowa drobiowa 30g 30g	Serek żółty 50g *mleko/ 50g	Szynka dębowa drobiowa 30g 30g				
		4	Szynka dębowa drobiowa 30g 30g	Szynka dębowa drobiowa 30g 30g	Twaróg 50g *mleko/ 100g	Szynka dębowa drobiowa 30g 30g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/ 100g				
		5	Salata 30g 30g	Ogórek kiszony 60g 60g	Ogórek kiszony 60g 60g	Margaryna miękka kubkowa 10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g 100g				
		6	Ogórek kiszony 60g 60g	Salata 30g 30g	Salata 30g 30g	Ogórek kiszony 60g 60g	masło 10g *mleko/ 10g				
		7	masło 10g *mleko/ 10g	masło 10g *mleko/ 10g	Margaryna miękka kubkowa 10g	Salata 30g 30g	Herbata z cytryną 250g 250g				
		8	Herbata z cytryną 250g	Herbata z cytryną 250g	Herbata z cytryną 250g	Herbata z cytryną 250g					
		9									
		10									
II		1	Kefir szt. *mleko/ 200g	Kefir szt. *mleko/ 200g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/ 80g	Kefir szt. *mleko/ 200g					
		2									
OBIAD		1	Zupa barszcz czerwony 350ml 350g	Zupa barszcz czerwony 350ml 350g	Zupa barszcz czerwony 350ml 350g	Zupa barszcz czerwony 350ml 350g	Zupa barszcz czerwony 350ml 350g				
		2	Ratatuj duszone z indyka 250g	Ratatuj duszone z indyka 250g	Ratatuj duszone z indyka 250g	Ratatuj duszone z indyka 250g	Ratatuj duszone z indyka 250g				
		3	Kasza pęczak 150g 150g	Kasza pęczak 150g 150g	Kasza pęczak 180g 180g	Kasza pęczak 150g 150g	Kasza jęczmienna 180g 180g				
		4	Kompot 250ml 250g	Kompot 250ml 250g	Kompot 250ml 250g	Kompot 250ml 250g	Banan 1szt. 120g				
		5	Jabłko 1szt. 180g	Jabłko 1szt. 180g	Jabłko 1szt. 180g	Jabłko 1szt. 180g	Kompot 250ml 250g				
		6									
		7									
Podwieczorek		1		Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/ 100g	Kefir szt. *mleko/ 200g						
		2									
KOLACJA	I	1	Chleb razowy 90g *gluten/ 90g	Chleb razowy 90g *gluten/ 90g	Chleb pszenny 100g *gluten/ 100g	Chleb razowy 90g *gluten/ 90g	Chleb pszenny 100g *gluten/ 100g				
		2	Schab biały 60g 60g	Schab biały 60g 60g	Schab biały 60g 60g	Schab biały 60g 60g	Schab biały 60g 60g				
		3	Rzodkiewka 50g 50g	Rzodkiewka 50g 50g	Pomidor 50g 50g	Rzodkiewka 50g 50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g 100g				
		4	Pomidor 50g 50g	Pomidor 50g 50g	Rzodkiewka 50g 50g	Pomidor 50g 50g	masło 10g *mleko/ 10g				
		5	masło 10g *mleko/ 10g	masło 10g *mleko/ 10g	Margaryna miękka kubkowa 10g	Margaryna miękka kubkowa 10g	Herbata czarna b/c 250g 250g				
		6	Herbata czarna b/c 250g	Herbata czarna b/c 250g	Herbata czarna b/c 250g	Herbata czarna b/c 250g					
		7									
		8									
II		1	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/ 80g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/ 80g	Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/ 80g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/ 80g	Kefir szt. *mleko/ 200g				
kcal		Energia	2044	Energia	2363	Energia	2220	Energia	2023	Energia	2048
g		Białko	118,62	Białko	129,27	Białko	128,31	Białko	118,5	Białko	120,09
g		Tłuszcz	60,965	Tłuszcz	74,765	Tłuszcz	52,95	Tłuszcz	58,565	Tłuszcz	51,505
g		Kwasy Nasycone	2,281	Kwasy Nasycone	2,491	Kwasy Nasycone	2,506	Kwasy Nasycone	2,281	Kwasy Nasycone	5,309
g		Węglowodany ogółem	252,77	Węglowodany ogółem	288,33	Węglowodany ogółem	315,08	Węglowodany ogółem	252,71	Węglowodany ogółem	278,55
g		W tym cukry	18,342	W tym cukry	19,592	W tym cukry	17,677	W tym cukry	18,342	W tym cukry	30,807
g		Błonnik pokarmowy	38,14	Błonnik pokarmowy	43,47	Błonnik pokarmowy	30,745	Błonnik pokarmowy	38,14	Błonnik pokarmowy	27,725
mg		Sód	2058	Sód	2488	Sód	1852	Sód	2080	Sód	1149

**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

wtorek 19 marca 2024

DIETA		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Ubogoresztkowa	
SNIADANIE	I	1	Skyr szt. *mleko/ 140g	Skyr szt. *mleko/ 140g	Skyr szt. *mleko/ 140g	Skyr szt. *mleko/ 140g	Skyr szt. *mleko/ 140g	Skyr szt. *mleko/ 140g	Chleb pszennożytny 75g *gluten/ 75g	Chleb pszennożytny 75g *gluten/ 75g	
		2	Chleb razowy 60g *gluten/ 60g	Chleb razowy 60g *gluten/ 60g	Chleb pszennożytny 75g *gluten/ 75g	Chleb pszennożytny 75g *gluten/ 75g	Chleb pszennożytny 75g *gluten/ 75g	Chleb pszennożytny 75g *gluten/ 75g	Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/ 300g	Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/ 300g	
		3	masło 10g *mleko/ 10g	Polędwica sopocka 60g *soja/ 60g	Polędwica sopocka 60g *soja/ 60g	Polędwica sopocka 60g *soja/ 60g	Polędwica sopocka 60g *soja/ 60g	Polędwica sopocka 60g *soja/ 60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g 60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g 60g	
		4	Polędwica sopocka 60g *soja/ 60g	Pomidor 50g 50g	Pomidor 50g 50g	Pomidor 50g 50g	Pomidor 50g 50g	Pomidor 50g 50g	Marchewka gotowana 100g 100g	Marchewka gotowana 100g 100g	
		5	Pomidor 50g 50g	Roszpionka 10g 10g	Roszpionka 10g 10g	Roszpionka 10g 10g	Roszpionka 10g 10g	Roszpionka 10g 10g	masło 10g *mleko/ 10g 10g	masło 10g *mleko/ 10g 10g	
		6	Roszpionka 10g 10g	masło 10g *mleko/ 10g 10g	Margaryna miękka kubkowa 10g 10g	Margaryna miękka kubkowa 10g 10g	Margaryna miękka kubkowa 10g 10g	Margaryna miękka kubkowa 10g 10g	Herbata z cytryną 250g 250g	Herbata z cytryną 250g 250g	
		7	Herbata z cytryną 250g 250g	Herbata z cytryną 250g 250g	Herbata z cytryną 250g 250g	Herbata z cytryną 250g 250g	Herbata z cytryną 250g 250g	Herbata z cytryną 250g 250g			
		8									
		9									
		10									
	II	1	Sok wielowarzywny 300ml 300g	Sok wielowarzywny 300ml 300g	Sok wielowarzywny 300ml 300g	Sok wielowarzywny 300ml 300g	Sok wielowarzywny 300ml 300g	Sok wielowarzywny 300ml 300g	Skyr szt. *mleko/ 140g 140g	Skyr szt. *mleko/ 140g 140g	
		2									
OBIAD		1	Zupa krupnik 350ml *seler/ 350g	Zupa krupnik 350ml *seler/ 350g	Zupa krupnik 350ml *seler/ 350g	Zupa krupnik 350ml *seler/ 350g	Zupa krupnik 350ml *seler/ 350g	Zupa krupnik 350ml *seler/ 350g	Zupa krupnik 350ml *seler/ 350g	Zupa krupnik 350ml *seler/ 350g	
		2	Kotlet schabowy soute 100g *gluten/ 100g	Kotlet schabowy soute 100g *gluten/ 100g	Kotlet schabowy soute 100g *gluten/ 100g	Kotlet schabowy soute 100g *gluten/ 100g	Kotlet schabowy soute 100g *gluten/ 100g	Kotlet schabowy soute 100g *gluten/ 100g	Kotlet schabowy soute 100g *gluten/ 100g	Kotlet schabowy soute 100g *gluten/ 100g	
		3	Ziemniaki gotowane 150g 150g	Surówka z pomem 150g *jaja/*gorczyca/ 150g	Ziemniaki gotowane 150g 150g	Ziemniaki gotowane 150g 150g	Ziemniaki gotowane 150g 150g	Ziemniaki gotowane 150g 150g	Ziemniaki gotowane puree 180g 180g	Ziemniaki gotowane puree 180g 180g	
		4	Surówka z pomem 150g *jaja/*gorczyca/ 150g	Ziemniaki gotowane 150g 150g	Marchewka mini gotowana 150g 150g	Marchewka mini gotowana 150g 150g	Marchewka mini gotowana 150g 150g	Marchewka mini gotowana 150g 150g	Marchewka mini gotowana 150g 150g	Marchewka mini gotowana 150g 150g	
		5	Kompot 250ml 250g	Kompot 250ml 250g	Kompot 250ml 250g	Kompot 250ml 250g	Kompot 250ml 250g	Kompot 250ml 250g	Kompot 250ml 250g	Kompot 250ml 250g	
		6									
		7									
Podwieczorek		1		Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/ 80g							
		2									
Kolejca		1	Chleb razowy 90g *gluten/ 90g	Chleb razowy 90g *gluten/ 90g	Chleb pszennożytny 100g *gluten/ 100g	Chleb pszennożytny 100g *gluten/ 100g	Chleb pszennożytny 100g *gluten/ 100g	Chleb pszennożytny 100g *gluten/ 100g	Chleb pszennożytny 100g *gluten/ 100g	Chleb pszennożytny 100g *gluten/ 100g	
		2	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/ 60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/ 60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/ 60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/ 60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/ 60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/ 60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/ 60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/ 60g	
		3	Twaróg 50g *mleko/ 100g	Twaróg 50g *mleko/ 100g	Twaróg 50g *mleko/ 100g	Twaróg 50g *mleko/ 100g	Twaróg 50g *mleko/ 100g	Twaróg 50g *mleko/ 100g	Twaróg 50g *mleko/ 100g	Twaróg 50g *mleko/ 100g	
		4	masło 10g *mleko/ 10g	Papryka 50g 50g	Salata 30g 30g	Salata 30g 30g	Papryka 50g 50g	Papryka 50g 50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g 100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g 100g	
		5	Papryka 50g 50g	Salata 30g 30g	Margaryna miękka kubkowa 10g 10g	Margaryna miękka kubkowa 10g 10g	Salata 30g 30g	Salata 30g 30g	masło 10g *mleko/ 10g 10g	masło 10g *mleko/ 10g 10g	
		6	Salata 30g 30g	masło 10g *mleko/ 10g 10g	Herbata owocowa 250g 250g	Herbata owocowa 250g 250g	Margaryna miękka kubkowa 10g 10g	Margaryna miękka kubkowa 10g 10g	Herbata owocowa 250g 250g	Herbata owocowa 250g 250g	
		7	Herbata owocowa 250g 250g	Herbata owocowa 250g 250g			Herbata owocowa 250g 250g	Herbata owocowa 250g 250g			
		8									
	II	1	Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. 80g	Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. 80g	Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. 80g	Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. 80g	Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. 80g	Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. 80g	Sok wielowarzywny 300ml 300g	Sok wielowarzywny 300ml 300g	
		kcal	Energia 2139	Energia 2374	Energia 2098	Energia 2119	Energia 2192				
		g	Bialko 131,45	Bialko 138,76	Bialko 134	Bialko 131,33	Bialko 147,23				
		g	Tluszcz 88,561	Tluszcz 94,296	Tluszcz 82,656	Tluszcz 86,161	Tluszcz 87,032				
		g	Kwasy Nasycone 5,811	Kwasy Nasycone 6,221	Kwasy Nasycone 5,111	Kwasy Nasycone 5,811	Kwasy Nasycone 7,392				
		g	Węglowodany ogółem 234,31	Węglowodany ogółem 270	Węglowodany ogółem 239,38	Węglowodany ogółem 234,25	Węglowodany ogółem 242,28				
		g	W tym cukry 17,625	W tym cukry 18,835	W tym cukry 21,095	W tym cukry 17,625	W tym cukry 25,486				
		g	Błonnik pokarmowy 34,248	Błonnik pokarmowy 39,568	Błonnik pokarmowy 29,663	Błonnik pokarmowy 34,248	Błonnik pokarmowy 31,383				
		mg	Sód 1863	Sód 2183	Sód 2071	Sód 1885	Sód 1409				

**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 20 marca 2024

DIETA		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Ubogoresztkowa		
SNIADANIE	I	1	Serek wiejski 1 szt. 200g	Serek wiejski 1 szt. 200g	Serek wiejski 1 szt. 200g	Serek wiejski 1 szt. 200g	Serek wiejski 1 szt. 200g	Serek wiejski 1 szt. 200g	Serek wiejski 1 szt. 200g	Serek wiejski 1 szt. 200g	Serek wiejski 1 szt. 200g	
		2	Bułka razowa 70g 70g *gluten/	Bułka razowa 70g 70g *gluten/	Bułka pszenna 50g 50g *gluten/	Bułka pszenna 50g 50g *gluten/	Bułka razowa 70g 70g *gluten/	Bułka razowa 70g 70g *gluten/	Chleb pszenny 25g 25g *gluten/	Chleb pszenny 25g 25g *gluten/	Chleb pszenny 25g 25g *gluten/	
		3	Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100g *jaja/*gorczyca/	Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100g *jaja/*gorczyca/	Chleb pszenny 25g 25g *gluten/	Chleb pszenny 25g 25g *gluten/	Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100g *jaja/*gorczyca/	Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100g *jaja/*gorczyca/	Bułka pszenna 50g 50g *gluten/	Bułka pszenna 50g 50g *gluten/	Bułka pszenna 50g 50g *gluten/	
		4	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą 50g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą 50g	Pasta z białek jaj z jogurtem 100g *jaja/*mleko/	Pasta z białek jaj z jogurtem 100g *jaja/*mleko/	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą 50g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą 50g	Pasta z jaj 100g *jaja/*gorczyca/	Pasta z jaj 100g *jaja/*gorczyca/	Pasta z jaj 100g *jaja/*gorczyca/	
		5	masło 10g *mleko/ 10g	masło 10g *mleko/ 10g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową 100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową 100g	Margaryna miękka kubkowa 10g	Margaryna miękka kubkowa 10g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	
		6	Herbata z cytryną 250g	Herbata z cytryną 250g	Margaryna miękka kubkowa 10g	Margaryna miękka kubkowa 10g	Herbata z cytryną 250g	Herbata z cytryną 250g	masło 10g *mleko/ 10g	masło 10g *mleko/ 10g	masło 10g *mleko/ 10g	
		7			Herbata z cytryną 250g	Herbata z cytryną 250g			Herbata z cytryną 250g	Herbata z cytryną 250g	Herbata z cytryną 250g	
		8										
		9										
		10										
II	1	Kanapka razowa z serem 1 szt. 80g *gluten/*mleko/	Kanapka razowa z serem 1 szt. 80g *gluten/*mleko/	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. 80g *gluten/*mleko/	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. 80g *gluten/*mleko/	Kanapka razowa z serem 1 szt. 80g *gluten/*mleko/	Kanapka razowa z serem 1 szt. 80g *gluten/*mleko/					
	2											
OBJAD	1	Rosół z makaronem 350ml 350g *gluten/+soja/*seler/	Rosół z makaronem 350ml 350g *gluten/+soja/*seler/	Rosół z makaronem 350ml 350g *gluten/+soja/*seler/	Rosół z makaronem 350ml 350g *gluten/+soja/*seler/	Rosół z makaronem 350ml 350g *gluten/+soja/*seler/	Rosół z makaronem 350ml 350g *gluten/+soja/*seler/	Rosół z makaronem 350ml 350g *gluten/+soja/*seler/	Rosół z makaronem 350ml 350g *gluten/+soja/*seler/	Rosół z makaronem 350ml 350g *gluten/+soja/*seler/	Rosół z makaronem 350ml 350g *gluten/+soja/*seler/	
	2	Kotlet mielony drobiowy 100g 100g *gluten/*jaja/	Kotlet mielony drobiowy 100g 100g *gluten/*jaja/	Kotlet mielony drobiowy 100g 100g *gluten/*jaja/	Kotlet mielony drobiowy 100g 100g *gluten/*jaja/	Kotlet mielony drobiowy 100g 100g *gluten/*jaja/	Kotlet mielony drobiowy 100g 100g *gluten/*jaja/	Kotlet mielony drobiowy 100g 100g *gluten/*jaja/	Kotlet mielony drobiowy 100g 100g *gluten/*jaja/	Kotlet mielony drobiowy 100g 100g *gluten/*jaja/	Kotlet mielony drobiowy 100g 100g *gluten/*jaja/	
	3	Ziemniaki gotowane 150g 150g	Ziemniaki gotowane 150g 150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g 150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g 150g	Ziemniaki gotowane 150g 150g	Ziemniaki gotowane 150g 150g	Ziemniaki gotowane 150g 150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g 150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g 150g	Ziemniaki gotowane 180g 180g	
	4	Fasolka szparagowa gotowana 150g 150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g 150g	Ziemniaki gotowane 150g 150g	Ziemniaki gotowane 150g 150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g 150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g 150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g 150g	Marchewka mini gotowana 150g 150g	Marchewka mini gotowana 150g 150g	Marchewka mini gotowana 150g 150g	
	5	Kompot 250ml 250g	Kompot 250ml 250g	Kompot 250ml 250g	Kompot 250ml 250g	Kompot 250ml 250g	Kompot 250ml 250g	Kompot 250ml 250g	Kompot 250ml 250g	Kompot 250ml 250g	Kompot 250ml 250g	
	6											
	7											
Podwieczorek	1		Mus owocowo-jogurtowy 1szt. 100g									
	2											
Kolacja	I	1	Chleb razowy 90g 90g *gluten/	Chleb razowy 90g 90g *gluten/	Chleb pszenny 100g 100g *gluten/	Chleb pszenny 100g 100g *gluten/	Chleb razowy 90g 90g *gluten/	Chleb razowy 90g 90g *gluten/	Chleb pszenny 100g 100g *gluten/	Chleb pszenny 100g 100g *gluten/	Chleb pszenny 100g 100g *gluten/	
		2	Szynka z piersi indyka 60g 60g	Szynka z piersi indyka 60g 60g	Szynka z piersi indyka 60g 60g	Szynka z piersi indyka 60g 60g	Szynka z piersi indyka 60g 60g	Szynka z piersi indyka 60g 60g	Szynka z piersi indyka 60g 60g	Szynka z piersi indyka 60g 60g	Szynka z piersi indyka 60g 60g	
		3	Rzodkiewka 50g 50g	Rzodkiewka 50g 50g	Salata 30g 30g	Salata 30g 30g	Rzodkiewka 50g 50g	Rzodkiewka 50g 50g	Rzodkiewka 50g 50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g 100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g 100g	
		4	Salata 30g 30g	Salata 30g 30g	Margaryna miękka kubkowa 10g 10g	Margaryna miękka kubkowa 10g 10g	Salata 30g 30g	Salata 30g 30g	Salata 30g 30g	masło 10g *mleko/ 10g	masło 10g *mleko/ 10g	
		5	masło 10g *mleko/ 10g	masło 10g *mleko/ 10g	Herbata rumiankowa 250g 250g	Herbata rumiankowa 250g 250g	Margaryna miękka kubkowa 10g 10g	Margaryna miękka kubkowa 10g 10g	Margaryna miękka kubkowa 10g 10g	Herbata rumiankowa 250g 250g	Herbata rumiankowa 250g 250g	Herbata rumiankowa 250g 250g
		6	Herbata rumiankowa 250g 250g	Herbata rumiankowa 250g 250g			Herbata rumiankowa 250g 250g	Herbata rumiankowa 250g 250g	Herbata rumiankowa 250g 250g			
		7										
	8											
II	1	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. 80g *gluten/	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. 80g *gluten/	Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. 80g *gluten/	Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. 80g *gluten/	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. 80g *gluten/	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. 80g *gluten/	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. 100g *mleko/	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. 100g *mleko/	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. 100g *mleko/		
kcal	Energia	2438	Energia	2527	Energia	2309	Energia	2417	Energia	2143		
g	Bialko	136,59	Bialko	138,29	Bialko	142	Bialko	136,47	Bialko	123,73		
g	Tluszcz	109,05	Tluszcz	112,85	Tluszcz	87,382	Tluszcz	106,65	Tluszcz	93,982		
g	Kwasy Nasycone	1,248	Kwasy Nasycone	3,748	Kwasy Nasycone	1,29	Kwasy Nasycone	1,248	Kwasy Nasycone	3,216		
g	Węglowodany ogółem	221,13	Węglowodany ogółem	232,13	Węglowodany ogółem	237,63	Węglowodany ogółem	221,07	Węglowodany ogółem	197,81		
g	W tym cukry	10,266	W tym cukry	18,966	W tym cukry	7,8815	W tym cukry	10,266	W tym cukry	27,772		
g	Błonnik pokarmowy	37,64	Błonnik pokarmowy	38,74	Błonnik pokarmowy	23,69	Błonnik pokarmowy	37,64	Błonnik pokarmowy	24,437		
mg	Sód	2619	Sód	2619	Sód	2331	Sód	2642	Sód	2027		

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 21 marca 2024

DIETA		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Ubogoresztkowa	
SNIADANIE	I	1	Kefir szt. *mleko/ 200g	Kefir szt. *mleko/ 200g	Kefir szt. *mleko/ 200g	Kefir szt. *mleko/ 200g	Kefir szt. *mleko/ 200g	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/ 300g			
		2	Chleb razowy 60g *gluten/ 60g	Chleb razowy 60g *gluten/ 60g	Chleb pszenny 75g *gluten/ 75g	Chleb razowy 60g *gluten/ 60g	Chleb pszenny 75g *gluten/ 75g	Chleb pszenny 75g *gluten/ 75g			
		3	Parówki z indyka 2 szt. 70g	Parówki z indyka 2 szt. 70g	Parówki z indyka 2 szt. 70g	Parówki z indyka 2 szt. 70g	Parówki z indyka 2 szt. 70g	Domowa wędlina wieprzowa 60g			
		4	Ketchup 1 szt. 1g	Ketchup 1 szt. 1g	Ketchup 1 szt. 1g	Ketchup 1 szt. 1g	Ketchup 1 szt. 1g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g			
		5	Rukola 20g 20g	Rukola 20g 20g	Rukola 20g 20g	Rukola 20g 20g	Rukola 20g 20g	masło 10g *mleko/ 10g			
		6	Papryka 50g 50g	Papryka 50g 50g	Papryka 50g 50g	Papryka 50g 50g	Papryka 50g 50g	Herbata z cytryną 250g			
		7	masło 10g *mleko/ 10g	masło 10g *mleko/ 10g	Margaryna miękka kubkowa 10g	Margaryna miękka kubkowa 10g	Margaryna miękka kubkowa 10g				
		8	Herbata z cytryną 250g	Herbata z cytryną 250g	Herbata z cytryną 250g	Herbata z cytryną 250g	Herbata z cytryną 250g				
		9									
		10									
	II	1	Jabłko 1szt. 180g	Jabłko 1szt. 180g	Jabłko 1szt. 180g	Jabłko 1szt. 180g	Jabłko 1szt. 180g	Jabłko 1szt. 180g			
		2									
OBIAD		1	Zupa solferino 350ml 350g	Zupa solferino 350ml 350g	Zupa solferino 350ml 350g	Zupa solferino 350ml 350g	Zupa solferino 350ml 350g	Zupa solferino 350ml 350g	Zupa solferino 350ml 350g		
		2	Zraz wieprzowy 100g *jaja/*seler/ 180g	Zraz wieprzowy 100g *jaja/*seler/ 180g	Zraz wieprzowy 100g *jaja/*seler/ 180g	Zraz wieprzowy 100g *jaja/*seler/ 180g	Zraz wieprzowy 100g *jaja/*seler/ 180g	Zraz wieprzowy 100g *jaja/*seler/ 180g	Zraz wieprzowy 100g *jaja/*seler/ 180g		
		3	Sos własny 80g *gluten/*seler/ 80g	Sos własny 80g *gluten/*seler/ 80g	Kasza jęczmienna 150g	Kasza gryczana 150g	Kasza gryczana 150g	Sos własny 80g *gluten/*seler/ 80g			
		4	Kasza gryczana 150g 150g	Kasza gryczana 150g 150g	Tarte buraczki 150g 150g	Surówka z buraków z cebulką 150g 150g	Surówka z buraków z cebulką 150g 150g	Kasza jęczmienna 180g			
		5	Surówka z buraków z cebulką 150g 150g	Surówka z buraków z cebulką 150g 150g	Kompot 250ml 250g	Kompot 250ml 250g	Kompot 250ml 250g	Tarte buraczki 150g 150g			
		6	Kompot 250ml 250g	Kompot 250ml 250g				Kompot 250ml 250g			
		7									
Podwieczorek		1		Jogurt naturalny szt. *mleko/ 150g							
		2									
Kolacja		1	Chleb razowy 60g *gluten/ 60g	Chleb razowy 60g *gluten/ 60g	Chleb pszenny 50g *gluten/ 75g	Chleb razowy 60g *gluten/ 60g	Chleb pszenny 50g *gluten/ 75g				
		2	Szynka drobiowa miodowa 30g *soja/*seler/ 30g	Sałátka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/ 200g	Sałátka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/ 200g	Sałátka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/ 200g	Sałátka jarzynowa z jogurtem 200g *jaja/ 200g				
		3	Sałátka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/ 200g	Szynka drobiowa miodowa 30g *soja/*seler/ 30g	Szynka drobiowa miodowa 30g *soja/*seler/ 30g	Szynka drobiowa miodowa 30g *soja/*seler/ 30g	Szynka dębowa 30g *gluten/ 30g				
		4	masło 10g *mleko/ 10g	masło 10g *mleko/ 10g	Margaryna miękka kubkowa 10g	Margaryna miękka kubkowa 10g	masło 10g *mleko/ 10g				
		5	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				
		6									
		7									
		8									
	II	1	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/ 100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/ 100g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/ 80g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/ 100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/ 100g				
		kcal	Energia 2309	Energia 2399	Energia 2041	Energia 2241	Energia 2057				
		g	Białko 99,578	Białko 106	Białko 97,617	Białko 97,977	Białko 114,11				
		g	Tłuszcz 92,234	Tłuszcz 95,234	Tłuszcz 73,43	Tłuszcz 89,505	Tłuszcz 61,543				
		g	Kwasy Nasycone 6,098	Kwasy Nasycone 6,098	Kwasy Nasycone 5,721	Kwasy Nasycone 6,046	Kwasy Nasycone 6,231				
		g	Węglowodany ogółem 266,36	Węglowodany ogółem 275,66	Węglowodany ogółem 254	Węglowodany ogółem 256	Węglowodany ogółem 260,94				
		g	W tym cukry 15,513	W tym cukry 17,013	W tym cukry 22,212	W tym cukry 14,377	W tym cukry 41,285				
		g	Błonnik pokarmowy 37,463	Błonnik pokarmowy 37,463	Błonnik pokarmowy 27,749	Błonnik pokarmowy 36,084	Błonnik pokarmowy 31,374				
		mg	Sód 1760	Sód 1855	Sód 1666	Sód 1762	Sód 1466				

**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

piątek 22 marca 2024

DIETA	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Ubogoresztkowa		
I SNIADANIE	1	Jogurt naturalny szt. 150g *mleko/	Jogurt naturalny szt. 150g *mleko/	Jogurt naturalny szt. 150g *mleko/	Jogurt naturalny szt. 150g *mleko/	Jogurt naturalny szt. 150g *mleko/	Jogurt naturalny szt. 150g *mleko/	Ryż na mleku 300ml 300g *mleko/			
	2	Bułka razowa 70g 70g *gluten/	Bułka razowa 70g 70g *gluten/	Bułka razowa 70g 70g *gluten/	Bułka pszenna 50g 50g *gluten/	Bułka pszenna 50g 50g *gluten/	Bułka razowa 70g 70g *gluten/	Bułka pszenna 50g 50g *gluten/			
	3	Pasztet warzywny 113g 113g *soja/*seler/*gorczyca/	Pasztet warzywny 113g 113g *soja/*seler/*gorczyca/	Pasztet warzywny 113g 113g *soja/*seler/*gorczyca/	Chleb pszenny 25g 25g *gluten/	Chleb pszenny 25g 25g *gluten/	Pasztet warzywny 113g 113g *soja/*seler/*gorczyca/	Chleb pszenny 25g 25g *gluten/			
	4	Schab biały 30g 30g *soja/	Schab biały 30g 30g *soja/	Schab biały 30g 30g *soja/	Pasztet warzywny 113g 113g *soja/*seler/*gorczyca/	Pasztet warzywny 113g 113g *soja/*seler/*gorczyca/	Schab biały 30g 30g *soja/	Pasztet warzywny 113g 113g *soja/*seler/*gorczyca/			
	5	Rzodkiewka 50g 50g	Rzodkiewka 50g 50g	Rzodkiewka 50g 50g	Schab biały 30g 30g *soja/	Schab biały 30g 30g *soja/	Rzodkiewka 50g 50g	Schab biały 30g 30g *soja/			
	6	Pomidor 50g 50g	Pomidor 50g 50g	Pomidor 50g 50g	Rzodkiewka 50g 50g	Rzodkiewka 50g 50g	Pomidor 50g 50g	Marchewka gotowana 100g			
	7	masło 10g *mleko/ 10g	masło 10g *mleko/ 10g	masło 10g *mleko/ 10g	Pomidor 50g 50g	Pomidor 50g 50g	Margaryna miękka kubkowa 10g	masło 10g *mleko/ 10g			
	8	Herbata z cytryną 250g	Herbata z cytryną 250g	Herbata z cytryną 250g	Margaryna miękka kubkowa 10g	Margaryna miękka kubkowa 10g	Herbata z cytryną 250g	Herbata z cytryną 250g			
	9				Herbata z cytryną 250g	Herbata z cytryną 250g					
	10										
II	1	Serek wiejski 1 szt. 200g	Serek wiejski 1 szt. 200g	Serek wiejski 1 szt. 200g	Kanapka pszenna z polędwicą miodową 1 szt. 80g	Serek wiejski 1 szt. 200g					
	2										
OBIAD	1	Zupa żurek 350ml 350g *mleko/*seler/	Zupa żurek 350ml 350g *mleko/*seler/	Zupa żurek 350ml 350g *mleko/*seler/	Zupa żurek 350ml 350g *mleko/*seler/	Zupa żurek 350ml 350g *mleko/*seler/	Zupa żurek 350ml 350g *mleko/*seler/	Zupa żurek 350ml 350g *mleko/*seler/			
	2	Kotlet z ryby pieczony 100g 100g *gluten/*jaja/*ryby/	Kotlet z ryby pieczony 100g 100g *gluten/*jaja/*ryby/	Kotlet z ryby pieczony 100g 100g *gluten/*jaja/*ryby/	Kotlet z ryby pieczony 100g 100g *gluten/*jaja/*ryby/	Kotlet z ryby pieczony 100g 100g *gluten/*jaja/*ryby/	Kotlet z ryby pieczony 100g 100g *gluten/*jaja/*ryby/	Kotlet z ryby pieczony 100g 100g *gluten/*jaja/*ryby/			
	3	Ziemniaki gotowane 150g 150g	Ziemniaki gotowane 150g 150g	Ziemniaki gotowane 150g 150g	Surówka koperkowa 150g 150g *jaja/*gorczyca/	Surówka koperkowa 150g 150g *jaja/*gorczyca/	Ziemniaki gotowane 150g 150g	Ziemniaki gotowane 180g 180g			
	4	Surówka koperkowa 150g 150g *jaja/*gorczyca/	Surówka koperkowa 150g 150g *jaja/*gorczyca/	Surówka koperkowa 150g 150g *jaja/*gorczyca/	Kompot 250ml 250g	Kompot 250ml 250g	Surówka koperkowa 150g 150g *jaja/*gorczyca/	Kompot 250ml 250g			
	5	Kompot 250ml 250g	Kompot 250ml 250g	Kompot 250ml 250g	Ziemniaki gotowane 150g 150g	Ziemniaki gotowane 150g 150g	Kompot 250ml 250g	Gotowane warzywa 150g *seler/ 150g			
	6										
	7										
Podwieczorek	1		Kanapka razowa z polędwicą miodową 1 szt. 80g	Serek wiejski 1 szt. 200g							
	2										
Kolacja	I	1	Chleb razowy 90g 90g *gluten/	Chleb razowy 90g 90g *gluten/	Chleb pszenny 100g 100g *gluten/	Chleb razowy 90g 90g *gluten/	Chleb pszenny 100g 100g *gluten/				
		2	Twaróg 100g *mleko/ 100g	Twaróg 100g *mleko/ 100g	Twaróg 100g *mleko/ 100g	Twaróg 100g *mleko/ 100g	Twaróg 100g *mleko/ 100g	Twaróg 100g *mleko/ 100g			
		3	Ogórek kiszony 60g 60g	Miód 1 szt. 25g	Kiełki 5g	Ogórek kiszony 60g 60g	Ogórek kiszony 60g 60g	Ogórek kiszony 60g 60g	Miód 1 szt. 25g		
		4	Kiełki 5g	Ogórek kiszony 60g 60g	Pomidor 50g 50g	Kiełki 5g	Kiełki 5g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g 100g			
		5	masło 10g *mleko/ 10g	masło 10g *mleko/ 10g	masło 10g *mleko/ 10g	Margaryna miękka kubkowa 10g	Margaryna miękka kubkowa 10g	Margaryna miękka kubkowa 10g	masło 10g *mleko/ 10g		
		6	Herbata owocowa 250g	Herbata owocowa 250g	Herbata owocowa 250g	Herbata owocowa 250g	Herbata owocowa 250g	Herbata owocowa 250g	Herbata owocowa 250g		
		7									
		8									
II	1	Kanapka razowa z serem 1 szt. 80g *gluten/*mleko/	Kanapka razowa z serem 1 szt. 80g *gluten/*mleko/	Kanapka razowa z serem 1 szt. 80g *gluten/*mleko/	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. 80g *gluten/*mleko/	Kanapka razowa z serem 1 szt. 80g *gluten/*mleko/	Mus owsianka 1szt. 100g *mleko/				
kcal	Energia 2340	Energia 2519	Energia 2519	Energia 2576	Energia 2576	Energia 2319	Energia 2215				
g	Białko 127,77	Białko 130,85	Białko 130,85	Białko 140,5	Białko 140,5	Białko 127,65	Białko 107,53				
g	Tłuszcz 94,412	Tłuszcz 99,417	Tłuszcz 99,417	Tłuszcz 91,704	Tłuszcz 91,704	Tłuszcz 92,012	Tłuszcz 73,759				
g	Kwasy Nasycone 3,693	Kwasy Nasycone 3,953	Kwasy Nasycone 3,953	Kwasy Nasycone 4,21	Kwasy Nasycone 4,21	Kwasy Nasycone 3,693	Kwasy Nasycone 8,5225				
g	Węglowodany ogółem 243,67	Węglowodany ogółem 273,67	Węglowodany ogółem 273,67	Węglowodany ogółem 299,62	Węglowodany ogółem 299,62	Węglowodany ogółem 243,61	Węglowodany ogółem 278,08				
g	W tym cukry 15,061	W tym cukry 34,811	W tym cukry 34,811	W tym cukry 13,486	W tym cukry 13,486	W tym cukry 15,061	W tym cukry 46,487				
g	Błonnik pokarmowy 32,537	Błonnik pokarmowy 33,667	Błonnik pokarmowy 33,667	Błonnik pokarmowy 26,289	Błonnik pokarmowy 26,289	Błonnik pokarmowy 32,537	Błonnik pokarmowy 28,159				
mg	Sód 1756	Sód 1988	Sód 1988	Sód 1928	Sód 1928	Sód 1779	Sód 1105				

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

sobota 23 marca 2024

DIETA		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Ubogoresztkowa		
SNIADANIE	I	1	Jogurt naturalny szt. 150g *mleko/	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Jogurt naturalny szt. 150g *mleko/	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g		
		2	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Musli na mleku *gluten/*mleko/+orzechy/	300g
		3	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Ogórek 50g	50g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g
		4	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g
		5	masło 10g *mleko/	10g	Ogórek 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		6	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Jogurt naturalny szt. 150g *mleko/	150g	Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g
		7	Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g
		8	Herbata z cytryną	250g			Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Herbata z cytryną	250g		
		9										
		10										
II		1	Skyr szt. 140g *mleko/	Jogurt naturalny szt. 150g *mleko/	150g	Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Skyr szt. 140g *mleko/	140g			
		2										
OBIAD		1	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml *mleko/*seler/	350g
		2	Kurczak duszony z ciecierzycą w sosie słodko-kwaś	250g	Kurczak z warzywami duszony w sosie słodko-	250g	Kompot 250ml	250g	Kurczak duszony z ciecierzycą w sosie słodko-kwaś	250g	Kurczak z warzywami duszony w sosie słodko-	250g
		3	Makaron pełnoziarnisty 150g *gluten/+soja/	150g	Kompot 250ml	250g	Makaron pszenny 180g *gluten/+soja/	180g	Makaron pełnoziarnisty 150g *gluten/+soja/	150g	Makaron pszenny 180g *gluten/+soja/	180g
		4	Kompot 250ml	250g	Makaron pełnoziarnisty 150g *gluten/+soja/	150g	Kurczak z warzywami duszony w sosie słodko-	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
		5										
		6										
		7										
Podwieczorek		1			Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Skyr szt. 140g *mleko/	140g				
		2										
Kolacja	I	1	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		2	Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Papryka 50g	50g	Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		3	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Dżem 1 szt.	25g
		4	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Herbata rumiankowa	250g	Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g
		5	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Pomidor 50g	50g	Herbata rumiankowa	250g
		6	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata rumiankowa	250g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		7										
		8										
II		1	Kanapka razowa z szynką kruchą 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką kruchą 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z szynką kruchą 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka razowa z szynką kruchą 1 szt. *gluten/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g
kcal		Energia	2335	Energia	2477	Energia	2365	Energia	2314	Energia	1991	
g		Białko	148,16	Białko	133,06	Białko	157,88	Białko	148	Białko	129,78	
g		Tłuszcz	81,309	Tłuszcz	71,644	Tłuszcz	74,439	Tłuszcz	78,909	Tłuszcz	42,474	
g		Kwasy Nasycone	5,213	Kwasy Nasycone	5,623	Kwasy Nasycone	6,022	Kwasy Nasycone	5,213	Kwasy Nasycone	4,779	
g		Węglowodany ogółem	282,63	Węglowodany ogółem	314,1	Węglowodany ogółem	304,26	Węglowodany ogółem	282,57	Węglowodany ogółem	269,86	
g		W tym cukry	17,18	W tym cukry	18,39	W tym cukry	16,765	W tym cukry	17,18	W tym cukry	34,715	
g		Błonnik pokarmowy	35,86	Błonnik pokarmowy	41,18	Błonnik pokarmowy	25,975	Błonnik pokarmowy	35,86	Błonnik pokarmowy	28,225	
mg		Sód	2200	Sód	2454	Sód	2233	Sód	2223	Sód	1615	

Wykaz alergenów: 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. 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

## Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

## DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela 24 marca 2024

DIETA		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Ubogoresztkowa	
I SNIADANIE	1	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
	2	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g
	3	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g
	4	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g
	5	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Marchewka gotowana	100g
	6	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g
	7	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
	8										
	9										
	10										
II	1	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g		
	2										
OBIAD	1	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g
	2	Pieczeń rzymska 100g *jaja/	100g	Pieczeń rzymska 100g *jaja/	100g	Pieczeń rzymska 100g *jaja/	100g	Pieczeń rzymska 100g *jaja/	100g	Pieczeń rzymska 100g *jaja/	100g
	3	Sos pomidorowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos pomidorowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos pomidorowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos pomidorowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos pomidorowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g
	4	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 180g	180g
	5	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g
	6	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
	7										
Podwieczorek	1			Kanapka razowa z pastą jajeczną 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g						
	2										
Kolacja	1	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
	2	Parówki cielęce 2 szt. *gorczyca/	60g	Parówki cielęce 2 szt. *gorczyca/	60g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 2 szt. *gorczyca/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
	3	Twaróg 50g *mleko/	100g	Twaróg 50g *mleko/	100g	Ketchup 1 szt.	1g	Twaróg 50g *mleko/	100g	Twaróg 50g *mleko/	100g
	4	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ogórek 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
	5	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g
	6	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Salata 30g	30g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
	7	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata czarna b/c	250g
	8	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g			Herbata czarna b/c	250g		
II	1	Kanapka razowa z polędwicą miodową 1 szt.	80g	Kanapka razowa z polędwicą miodową 1 szt.	80g	Kanapka pszenna z polędwicą miodową 1 szt.	80g	Kanapka razowa z polędwicą miodową 1 szt.	80g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g
kcal		Energia	2218	Energia	2379	Energia	2409	Energia	2197	Energia	2090
g		Białko	121,47	Białko	136,57	Białko	122,11	Białko	121,35	Białko	120
g		Tłuszcz	89,294	Tłuszcz	83,924	Tłuszcz	93,545	Tłuszcz	86,895	Tłuszcz	58,224
g		Kwasy Nasycone	5,877	Kwasy Nasycone	6,087	Kwasy Nasycone	8,127	Kwasy Nasycone	5,877	Kwasy Nasycone	5,126
g		Węglowodany ogółem	228,94	Węglowodany ogółem	263,64	Węglowodany ogółem	273,76	Węglowodany ogółem	228,88	Węglowodany ogółem	273,48
g		W tym cukry	14,882	W tym cukry	15,792	W tym cukry	14,557	W tym cukry	14,882	W tym cukry	29,587
g		Błonnik pokarmowy	28,952	Błonnik pokarmowy	34,265	Błonnik pokarmowy	22,657	Błonnik pokarmowy	28,952	Błonnik pokarmowy	25,95
mg		Sód	1919	Sód	2062	Sód	2157	Sód	1942	Sód	1601

**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