

## Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

## DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 25 marca 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata		
SNIADANIE	I	Makaron b/g na mleku roślinnym 300ml	300g	Makaron na mleku 300ml *gluten/+soja/*mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Krem z białych warzyw 500ml *mleko/*seler/	500g
		Chleb bezglutenowy 50g	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Twarożek ze szczypiorkiem *mleko/	100g	Twarożek ze szczypiorkiem *mleko/	100g		
		Twarożek z ziołami 50g *mleko/	50g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Wędlina wegańska 30g	30g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g						
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
II					Kanapka pszenna z miodem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt.	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g	
OBIAD	I	Zupa pomidorowa z ryżem (w) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa ryżowa b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa ryżowa b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem z pomidora/r 500ml *mleko/*seler/	500g
		Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Stek pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g		
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g		
		Gotowane warzywa 150g *seler/	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		
Podwieczorek			Serek wiejski 1 szt.	200g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g			
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Wędlina wegańska 90g	90g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g		
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g		
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g						
II		Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g
kcal	Energia	1901	Energia	2308,1	Energia	2190,1	Energia	2274	Energia	2076,8	
g	Białko	50,86	Białko	142,63	Białko	111,62	Białko	129,4	Białko	94,68	
g	Tłuszcz	82,672	Tłuszcz	90,36	Tłuszcz	82,95	Tłuszcz	88,785	Tłuszcz	87,982	
g	Kwasy Nasycone	23,446	Kwasy Nasycone	8,156	Kwasy Nasycone	0,896	Kwasy Nasycone	0,866	Kwasy Nasycone	0,535	
g	Węglowodany ogółem	231,74	Węglowodany ogółem	231,16	Węglowodany ogółem	246,31	Węglowodany ogółem	225,59	Węglowodany ogółem	230,7	
g	W tym cukry	37,433	W tym cukry	23,463	W tym cukry	31,446	W tym cukry	23,351	W tym cukry	49,39	
g	Błonnik pokarmowy	27,239	Błonnik pokarmowy	22,353	Błonnik pokarmowy	29,278	Błonnik pokarmowy	41,118	Błonnik pokarmowy	16,021	
mg	Sód	169,9	Sód	1777	Sód	1587	Sód	1661	Sód	460,75	

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 Żywnia.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

## Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

## DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek 26 marca 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata		
SNIADANIE	I	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Zupa krem z selera 500ml *gluten/*mleko/*seler/	350g
		Chleb bezglutenowy 50g	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Jajko gotowane 2 szt. z jogurtem	140g	Jajko gotowane 2 szt. z jogurtem	140g		
		Schab pieczony 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Jajko gotowane 2 szt. z jogurtem	140g	Domowa wędlina z indyka 30g	30g	Domowa wędlina z indyka 30g	30g		
		Pomidor 100g	100g	Schab pieczony 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
II			Skyr szt. *mleko/	140g	Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g	
OBIAD		Zupa dyniowa b/m 350ml	350g	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa b/s 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa b/s 350ml *mleko/	350g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
		Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie b/s 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie b/s 100g *gluten/	100g		
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos własny b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny b/s 80g *gluten/*seler/	80g		
		Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g		
		Kompot 250ml	250g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g		
				Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek					Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g			
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
		Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *jaja/*soja/*mleko/	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g		
II		Kisiel 250ml	250g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
kcal		Energia	2003	Energia	2378	Energia	2319	Energia	2232	Energia	2033
g		Białko	58,89	Białko	159,73	Białko	141,91	Białko	136,39	Białko	114,28
g		Tłuszcz	93,624	Tłuszcz	90,873	Tłuszcz	76,32	Tłuszcz	76,28	Tłuszcz	75,399
g		Kwasy Nasycone	16,276	Kwasy Nasycone	4,516	Kwasy Nasycone	1,188	Kwasy Nasycone	1,068	Kwasy Nasycone	0,12
g		Węglowodany ogółem	220,33	Węglowodany ogółem	263,22	Węglowodany ogółem	264,65	Węglowodany ogółem	238,77	Węglowodany ogółem	267,88
g		W tym cukry	36,557	W tym cukry	20,389	W tym cukry	39,216	W tym cukry	40,296	W tym cukry	68,899
g		Błonnik pokarmowy	25,849	Błonnik pokarmowy	27,979	Błonnik pokarmowy	32,989	Błonnik pokarmowy	42,549	Błonnik pokarmowy	24,152
mg		Sód	436,19	Sód	1692	Sód	1933	Sód	1815	Sód	585,7

**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

środa 27 marca 2024

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
SNIADANIE	I	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Zupa krem buraczkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
		Chleb bezglutenowy 50g	50g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
		Szynka drobiowa miodowa 60g *soja/*seler/	60g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g		
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
	II									Kefir szt. *mleko/	200g
	OBIAD	Rosół z zacierką (w) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką b/s 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką b/s 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Zupa krem z zacierką 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	A'la gołąbek z mięsa mielonego i kapustą pekińską *jaja/	330g	A'la gołąbek z mięsa mielonego i kapustą pekińską *jaja/	330g	A'la gołąbek z mięsa mielonego i kapustą pekińską *jaja/	330g		
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Sos pomidorowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos własny b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny b/s 80g *gluten/*seler/	80g		
Fasolka szparagowa gotowana 150g		150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g			
Kompot 250ml		250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Podwieczorek			Kefir szt. *mleko/	200g							
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem z zacierką 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Wędlina wegańska 90g	90g	Pasta z jaj *jaja/*gorczyca/	100g	Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g		
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g		
		Sałata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata rumiankowa	250g	Sałata 30g	30g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
	II	Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g
	kcal	Energia	2186	Energia	2520	Energia	2009,3	Energia	1893,8	Energia	2001
	g	Białko	48,649	Białko	146,17	Białko	116	Białko	110,55	Białko	80,5
	g	Tłuszcz	123,45	Tłuszcz	95,447	Tłuszcz	66,683	Tłuszcz	66,373	Tłuszcz	78,154
g	Kwasy Nasycone	21,365	Kwasy Nasycone	9,765	Kwasy Nasycone	3,472	Kwasy Nasycone	3,322	Kwasy Nasycone	3,44	
g	Węglowodany ogółem	214,11	Węglowodany ogółem	275,85	Węglowodany ogółem	243,28	Węglowodany ogółem	213,66	Węglowodany ogółem	249,1	
g	W tym cukry	32,723	W tym cukry	17,442	W tym cukry	15,924	W tym cukry	16,494	W tym cukry	47,502	
g	Błonnik pokarmowy	29,047	Błonnik pokarmowy	22,749	Błonnik pokarmowy	20,591	Błonnik pokarmowy	26,691	Błonnik pokarmowy	17,858	
mg	Sód	768,57	Sód	1610	Sód	1555	Sód	1377	Sód	389,12	

**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

## Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

## DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek 28 marca 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
I SNIADANIE	Kasza jaglana na mleku roślinnym 300ml	300g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
	Chleb bezglutenowy 50g	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g		
	Wędlina wegańska 90g	90g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Dżem 2 szt.	50g		
	Dżem 2 szt.	50g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Dżem 2 szt.	50g	masło 10g *mleko/	10g		
	Kiełki	5g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Kiełki	5g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Kiełki	5g	Kiełki	5g	Herbata z cytryną	250g		
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g				
II					Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Serek homogenizowany 1 szt.	150g
OBIAD	Rosół z makaronem (nb) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Rosół z makaronem b/s 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem b/s 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Krem z warzyw d/p 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
	Kociołek warzywny duszony z kolorowymi warzywami 2	250g	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociołek b/s wieprzowy duszony z kolorowymi warzyw	250g	Kociołek b/s wieprzowy duszony z kolorowymi warzyw	250g		
	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kompot 250ml	250g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Kasza jęczmienna 150g	150g		
	Kompot 250ml	250g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek			Serek homogenizowany 1 szt.	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g		
Kolaacja	Chleb bezglutenowy 50g *soja/*ziarna sezamu/	50g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Krem z warzyw d/p 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
	Sałátka z kapustą pekińską, kurczakiem,	250g	Ser żółty 30g *mleko/	30g	Sałátka z kapustą pekińską, ogórkiem i kurczakiem	250g	Sałátka z kapustą pekińską, ogórkiem i kurczakiem	250g		
	masło 10g *mleko/	10g	Sałátka z kapustą pekińską, kurczakiem, pomidorem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g		
			Herbata czarna b/c	250g						
II	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g
kcal	Energia	2081	Energia	2342,2	Energia	2053	Energia	1986	Energia	2032
g	Białko	56,255	Białko	148,7	Białko	134,68	Białko	132,47	Białko	106,47
g	Tłuszcz	107	Tłuszcz	101,93	Tłuszcz	69,04	Tłuszcz	68,638	Tłuszcz	92,738
g	Kwasy Nasycone	19,615	Kwasy Nasycone	6,24	Kwasy Nasycone	3,33	Kwasy Nasycone	3,223	Kwasy Nasycone	3,36
g	Węglowodany ogółem	219,49	Węglowodany ogółem	208,68	Węglowodany ogółem	220,47	Węglowodany ogółem	206,47	Węglowodany ogółem	194,92
g	W tym cukry	38,233	W tym cukry	17,348	W tym cukry	25,09	W tym cukry	26,275	W tym cukry	60
g	Błonnik pokarmowy	25,385	Błonnik pokarmowy	19,68	Błonnik pokarmowy	26,844	Błonnik pokarmowy	31,252	Błonnik pokarmowy	14,25
mg	Sód	188,09	Sód	1292	Sód	1128	Sód	1217	Sód	431,49

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 29 marca 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata		
SNIADANIE	I	Ryż na mleku roślinnym 300ml	300g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml	500g
		Chleb bezglutenowy 50g	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g		
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g		
		Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g	Pomidor 100g	100g						
				Herbata z cytryną	250g						
OBIAD	I	Zupa kalafiorowa b/m 350ml *soja/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa b/s 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa b/s 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa 500ml *soja/*mleko/*seler/	500g
		Pierogi ruskie 8 szt. *gluten/*mleko/	200g	Pierogi ruskie 8 szt. *gluten/*mleko/	200g	Pierogi ruskie 8 szt. *gluten/*mleko/	200g	Pierogi ruskie 5 szt. *gluten/*mleko/	125g		
		Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Krem z białych warzyw 500ml *mleko/*seler/	500g
		Śledź w oleju 50g *ryby/	100g	Śledź w oleju 100g *ryby/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	50g	Mix sałat z oliwą	50g	Mix sałat z oliwą	50g		
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g		
Podwieczorek	II	Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g
kcal	Energia	2130	Energia	2569	Energia	2425	Energia	2349	Energia	2027	
g	Białko	54,294	Białko	121,94	Białko	78,646	Białko	89,158	Białko	86,048	
g	Tłuszcz	89,022	Tłuszcz	109	Tłuszcz	83,874	Tłuszcz	86,209	Tłuszcz	94,589	
g	Kwasy Nasycone	4,8675	Kwasy Nasycone	9,2425	Kwasy Nasycone	6,361	Kwasy Nasycone	4,281	Kwasy Nasycone	2,152	
g	Węglowodany ogółem	244,44	Węglowodany ogółem	277,84	Węglowodany ogółem	300,43	Węglowodany ogółem	261,91	Węglowodany ogółem	247,47	
g	W tym cukry	33,501	W tym cukry	21,67	W tym cukry	37,341	W tym cukry	27,576	W tym cukry	51,96	
g	Błonnik pokarmowy	29,284	Błonnik pokarmowy	29,464	Błonnik pokarmowy	34,977	Błonnik pokarmowy	44,732	Błonnik pokarmowy	21,214	
mg	Sód	857,55	Sód	2361	Sód	1685	Sód	1763	Sód	363,72	

**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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota 30 marca 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata		
SNIADANIE		Płatki owsiane na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem koperkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
		Chleb bezglutenowy 50g	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g		
		Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g		
		masło 10g *mleko/	10g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g		
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
II						Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt.	80g	Skyr szt. *mleko/	140g
OBIAD		Zupa buraczkowa b/mięsa 350ml *seler/	350g	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem buraczkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
		n/b Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g z warzywami b/s 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g z warzywami b/s 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g		
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek				Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kalafior gotowany 150g *soja/	150g	Kalafior gotowany 150g *soja/	150g		
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem ogórkowy 500ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	500g
		Wędlina wegańska 90g	90g	Kurczak w galarecie 70g *soja/*seler/	70g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
		masło 10g *mleko/	10g	Schab biały 40g *soja/	40g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g		
		Herbata rumiankowa	250g	Sałata 30g	30g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
				Herbata rumiankowa	250g						
	II		Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/

kcal	Energia	2147	Energia	2442	Energia	2016	Energia	2102	Energia	2011
g	Białko	48,476	Białko	143,23	Białko	115,7	Białko	133,44	Białko	94,063
g	Tłuszcz	114,29	Tłuszcz	66,357	Tłuszcz	55,927	Tłuszcz	61,712	Tłuszcz	89,975
g	Kwasy Nasycone	19,366	Kwasy Nasycone	5,021	Kwasy Nasycone	1,381	Kwasy Nasycone	1,351	Kwasy Nasycone	0,7705
g	Węglowodany ogółem	232,56	Węglowodany ogółem	257,14	Węglowodany ogółem	267,18	Węglowodany ogółem	247	Węglowodany ogółem	250,07
g	W tym cukry	37,169	W tym cukry	23,677	W tym cukry	27,877	W tym cukry	26,132	W tym cukry	49,886
g	Błonnik pokarmowy	26,111	Błonnik pokarmowy	24,046	Błonnik pokarmowy	28,451	Błonnik pokarmowy	40,191	Błonnik pokarmowy	18,734
mg	Sód	205,31	Sód	1342	Sód	1659	Sód	1732	Sód	382,22

**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

