

## Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

## DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 01 kwietnia 2024

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
SNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem (wiejska) 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g		
		Pomidor bez skóry 100g	100g	Salatka jarzynowa 100g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 100g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 100g *jaja/*gorczyca/	200g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata z cytryną 250g	250g	masło 10g *mleko/ Herbata z cytryną	10g 250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
	II	Kisiel 250ml	250g			Kanapka pszenna jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kanapka razowa jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	100g	skyr naturalny, jogurt typu islandzkiego 140g *mleko/	1szt.
	OBIAD	Zupa ziemniaczana z pomidorami (w) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana 350ml *seler/	350g	Zupa krem ziemniaczana z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Pieczeń rzymska 100g *jaja/	100g	Pieczeń rzymska 100g *jaja/	100g	Pieczeń rzymska 100g *jaja/	100g		
		Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Sos pieczeniowy 80g *gluten/	80g	Sos pieczeniowy 80g *gluten/	80g	Sos własny b/s 80g	80g		
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g		
Kompot 250g		250g	Surówka z buraków z cebulką 150g Kompot	150g 250g	Surówka z buraków z cebulką 150g Kompot	150g 250g	Tarte buraczki 150g Kompot	150g 250g			
Podwieczorek		Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g				
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem z fasolki 500ml *jaja/*mleko/	500g
		Szynka dębowa 60g *gluten/	60g	Paszet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
		Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata rumiankowa 250g	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g
kcal	Energia	2014,3	Energia	2310,7	Energia	2324,9	Energia	2564,6	Energia	2052,9	
g	Białko	51,165	Białko	124,89	Białko	128,17	Białko	161,09	Białko	85,25	
g	Tłuszcz	78,66	Tłuszcz	77,799	Tłuszcz	63,371	Tłuszcz	72,327	Tłuszcz	104,01	
g	Kwasy Nasycone	5,166	Kwasy Nasycone	8,573	Kwasy Nasycone	2,408	Kwasy Nasycone	2,256	Kwasy Nasycone	1	
g	Węglowodany ogółem	265,19	Węglowodany ogółem	274,58	Węglowodany ogółem	305,46	Węglowodany ogółem	302,51	Węglowodany ogółem	238,15	
g	W tym cukry	34,394	W tym cukry	21,479	W tym cukry	21,241	W tym cukry	19,815	W tym cukry	40,229	
g	Błonnik pokarmowy	31,627	Błonnik pokarmowy	23,295	Błonnik pokarmowy	27,878	Błonnik pokarmowy	44,994	Błonnik pokarmowy	19,941	
mg	Sód	688,16	Sód	1084,1	Sód	1865,4	Sód	2403,5	Sód	413,5	

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin

(\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane

W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek 02 kwietnia 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata		
SNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
		Salata 30g	30g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Ser żółty 30g *mleko/	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
		Herbata z cytryną	250g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
				masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
				Herbata z cytryną	250g						
II	Jabłko pieczone 1szt.	180g			Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g	
OBIAD	Zupa selerowa b/m 350ml *seler/	350g	Zupa selerowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa selerowa b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa selerowa b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem z selera 500ml *gluten/*mleko/*seler/	350g	
	Sos bolognese wegetariański 250g *soja/*seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzowym *seler/	250g	Sos duszony z warzywami z mięsem wieprzowym (D) 25 *seler/	250g	Sos duszony z warzywami z mięsem wieprzowym (D) 25 *seler/	250g			
	Makaron bezglutenowy 180g *gluten/+soja/	180g	Makaron pszenny 180g *gluten/+soja/	180g	Makaron pszenny 150g *gluten/+soja/	150g	Makaron pełnoziarnisty 150g *gluten/+soja/	150g			
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g			
Podwieczorek			Serek wiejski 1 szt.	200g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g			
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem z fasolki 500ml *jaja/*mleko/	500g
		Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g		
		Pomidor bez skóry 100g	100g	Schab biały 60g *soja/	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Pomidor 100g	100g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g		
		Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata owocowa	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/	100g

kcal	Energia	2151,8	Energia	2548,8	Energia	2297,4	Energia	2310,5	Energia	2302,9
g	Białko	66,526	Białko	143,36	Białko	122,53	Białko	121,59	Białko	92,705
g	Tłuszcz	84,518	Tłuszcz	101,55	Tłuszcz	87,092	Tłuszcz	87,443	Tłuszcz	96,357
g	Kwasy Nasycone	19,176	Kwasy Nasycone	6,946	Kwasy Nasycone	3,136	Kwasy Nasycone	3,136	Kwasy Nasycone	0,4
g	Węglowodany ogółem	256,41	Węglowodany ogółem	268,1	Węglowodany ogółem	256,05	Węglowodany ogółem	251,93	Węglowodany ogółem	278,76
g	W tym cukry	40,567	W tym cukry	28,917	W tym cukry	24,206	W tym cukry	25,856	W tym cukry	48,943
g	Błonnik pokarmowy	36,295	Błonnik pokarmowy	26,824	Błonnik pokarmowy	33,046	Błonnik pokarmowy	41,876	Błonnik pokarmowy	27,702
mg	Sód	400,96	Sód	2239,2	Sód	1605,8	Sód	1565	Sód	542

**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

środa 03 kwietnia 2024

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
SNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Musli na mleku *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Bułka kajzerka z makiem 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
		Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g		
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą	50g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Poledwica soapka 60g *soja/	60g	Mix sałat z ciecierzycą i oliwą	50g	Mix sałat z ciecierzycą i oliwą	50g		
		Herbata z cytryną	250g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
				masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
			Herbata z cytryną	250g							
		II	Kanapka bezglutenowa z dżemem 1 szt. *soja/+ziarna_sezamu/	80g			Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kefir szt. *mleko/
OBIAD		Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem buraczkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
		Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	100g		
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Marchewka z groszkiem 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g		
		Marchewka z groszkiem 150g	150g	Marchewka z groszkiem 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Marchewka z groszkiem 150g	150g		
		Kompot 250g	250g	Kompot 250g	250g	Kompot 250g	250g	Kompot 250g	250g		
Podwieczorek			Serek homogenizowany 1 szt.	150g	Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g			
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 buraków 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
		Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Kiełbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
		Sałata 30g	30g	Ketchup 1 szt.	1g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g		
		Margaryna miękka kubkowa	10g	Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
				Herbata rumiankowa	250g						
	II	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g

kcal	Energia	2364,4	Energia	2523,6	Energia	2407,5	Energia	2519,9	Energia	2077
g	Białko	54,714	Białko	126,9	Białko	149,34	Białko	149,82	Białko	76,726
g	Tłuszcz	127,87	Tłuszcz	116,32	Tłuszcz	95,187	Tłuszcz	96,4	Tłuszcz	81,045
g	Kwasy Nasycone	29,25	Kwasy Nasycone	12,985	Kwasy Nasycone	3,55	Kwasy Nasycone	3,693	Kwasy Nasycone	2,789
g	Węglowodany ogółem	237,33	Węglowodany ogółem	244,94	Węglowodany ogółem	240,18	Węglowodany ogółem	255,18	Węglowodany ogółem	265,26
g	W tym cukry	31,589	W tym cukry	23,42	W tym cukry	18,471	W tym cukry	21,876	W tym cukry	52,235
g	Błonnik pokarmowy	35,304	Błonnik pokarmowy	23,3	Błonnik pokarmowy	22,236	Błonnik pokarmowy	38,134	Błonnik pokarmowy	20,664
mg	Sód	295,29	Sód	1883,4	Sód	1769,2	Sód	2035,9	Sód	438,4

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin

(\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane

W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek 04 kwietnia 2024

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata		
SNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem z pomidora/r 500ml *mleko/*seler/	500g	
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Herbata z cytryną	250g	
		Pomidor 50g	50g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g			
		Szpinak baby 20g	20g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			
		Herbata z cytryną	250g	Szpinak baby 20g masło 10g *mleko/ Herbata z cytryną	20g 10g 250g							
	II	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g			Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Budyń 250ml *gluten/*mleko/	250g	
	OBIAD	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa krem koperkowy 500ml *mleko/*seler/	500g	
		Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Kompot	250g	
		Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 150g	150g			
Jabłko 1szt.		180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g				
Kompot		250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g				
Podwieczorek			Kefir szt. *mleko/	200g	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 koperkowy 500ml *mleko/*seler/	500g	
		Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Herbata miętowa	250g	
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g			
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
		Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g			
	II	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	
	kcal		Energia	2234,7	Energia	2479,3	Energia	2167,6	Energia	2344,5	Energia	2023
	g		Białko	67,172	Białko	121,96	Białko	131,63	Białko	154,48	Białko	83,46
	g		Tłuszcz	96,439	Tłuszcz	96,789	Tłuszcz	55,009	Tłuszcz	59,224	Tłuszcz	80,196
g		Kwasy Nasycone	20,605	Kwasy Nasycone	7,19	Kwasy Nasycone	2,63	Kwasy Nasycone	1,195	Kwasy Nasycone	3,876	
g		Węglowodany ogółem	268,07	Węglowodany ogółem	279,93	Węglowodany ogółem	284,23	Węglowodany ogółem	288,29	Węglowodany ogółem	243,12	
g		W tym cukry	44,336	W tym cukry	25,356	W tym cukry	27,914	W tym cukry	19,474	W tym cukry	53,55	
g		Błonnik pokarmowy	26,016	Błonnik pokarmowy	26,968	Błonnik pokarmowy	28,636	Błonnik pokarmowy	45,556	Błonnik pokarmowy	15,06	
mg		Sód	240,07	Sód	1639,5	Sód	1824,6	Sód	2222,1	Sód	348,65	

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 05 kwietnia 2024

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata		
SNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g	
		Parówki vegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g			
		Ketchup 1 szt.	1g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g			
		Pomidor 100g	100g	Parówki cielece 3 szt. *gorczyca/	90g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g			
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
		Herbata z cytryną	250g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			
			masło 10g *mleko/	10g								
			Herbata z cytryną	250g								
		II	Kisiel 250ml	250g			Kanapka pszenna z twarogiem DZ 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka pszenna z twarogiem DZ 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kisiel 250ml	250g
OBIAD		Zupa krupnik 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g	Zupa krem krupnik 500ml *mleko/*seler/	500g	
		Danie vegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet jajeczny 120g *jaja/	120g	Kotlet jajeczny z białek 120g *jaja/	120g	Kotlet jajeczny z białek 120g *jaja/	120g			
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	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			
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g			
Podwieczorek			Serek homogenizowany 1 szt.	150g	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 krupnik 500ml *mleko/*seler/	500g	
		Wędlina vegetariańska 90g	90g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g			
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g			
		Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g			
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g							
		II	Mandarynka 2szt.	130g	Mandarynka 2szt.	130g	Mandarynka 2szt.	130g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kisiel 250ml	250g

kcal	Energia	2031,2	Energia	2202,2	Energia	1827,6	Energia	2099,4	Energia	2030
g	Białko	51,078	Białko	107,13	Białko	113,11	Białko	137,98	Białko	79,428
g	Tłuszcz	92,311	Tłuszcz	90,173	Tłuszcz	48,423	Tłuszcz	57,536	Tłuszcz	84,564
g	Kwasy Nasycone	28,626	Kwasy Nasycone	13,541	Kwasy Nasycone	0,872	Kwasy Nasycone	1,035	Kwasy Nasycone	
g	Węglowodany ogółem	241,73	Węglowodany ogółem	243,16	Węglowodany ogółem	235,39	Węglowodany ogółem	250,8	Węglowodany ogółem	248,28
g	W tym cukry	40,43	W tym cukry	24,363	W tym cukry	22,324	W tym cukry	17,229	W tym cukry	55,078
g	Błonnik pokarmowy	39,207	Błonnik pokarmowy	26,316	Błonnik pokarmowy	32,402	Błonnik pokarmowy	43,43	Błonnik pokarmowy	20,992
mg	Sód	489,73	Sód	1328,7	Sód	1538,5	Sód	2108,8	Sód	395,64

**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 jadospisie 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.

Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota 06 kwietnia 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata		
SNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem szpinakowy z zacierką 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Herbata z cytryną	250g
		Pomidor 50g	50g	Szynka wiejska 60g	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
		Salata 30g	30g	Serek żółty 30g *mleko/	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g	Salata 30g	30g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g		
		Banan 1szt.	120g	masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
II					Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g	
OBIAD	I	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Kompot	250g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Gulasz drobiowy duszony 100g *gluten/*mleko/*seler/	100g	Gulasz drobiowy duszony 100g *gluten/*mleko/*seler/	100g	Gulasz drobiowy duszony 100g *gluten/*mleko/*seler/	100g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Kasza jęczmienna 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		
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek											
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Herbata owocowa	250g
		Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Kielki	5g		
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Kielki	5g	Papryka 50g	50g		
		Kielki	5g	Kielki	5g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g		
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	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	2301,2	Energia	2392,7	Energia	2254,2	Energia	2187,2	Energia	2025
g	Białko	52,044	Białko	132,46	Białko	140,07	Białko	137,02	Białko	97,23
g	Tłuszcz	101,87	Tłuszcz	69,903	Tłuszcz	54,163	Tłuszcz	54,798	Tłuszcz	76,327
g	Kwasy Nasycone	22,726	Kwasy Nasycone	7,136	Kwasy Nasycone	4,271	Kwasy Nasycone	4,241	Kwasy Nasycone	2,901
g	Węglowodany ogółem	291	Węglowodany ogółem	314,95	Węglowodany ogółem	304,51	Węglowodany ogółem	279,17	Węglowodany ogółem	246,36
g	W tym cukry	44,831	W tym cukry	37,2	W tym cukry	30,369	W tym cukry	25,414	W tym cukry	44,718
g	Błonnik pokarmowy	31,869	Błonnik pokarmowy	26,173	Błonnik pokarmowy	30,603	Błonnik pokarmowy	43,543	Błonnik pokarmowy	24,113
mg	Sód	141,85	Sód	1563,4	Sód	1560,1	Sód	1579,8	Sód	422,02

**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

niedziela 07 kwietnia 2024

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
SNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Krem z białych warzyw 500ml *mleko/*seler/	500g
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Herbata z cytryną	250g
		Pomidor 100g	100g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Twaróg 50g *mleko/	100g	Twaróg 50g *mleko/	100g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Twaróg 100g *mleko/	100g	masło 10g *mleko/	10g	Sałata 30g	30g		
		Herbata z cytryną	250g	Pomidor 100g	100g	Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g		
				masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
	II	Jabłko 1szt.	180g			Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Serek homogenizowany 1 szt.	150g
	OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa ryżowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa ryżowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem z pomidora/r 500ml *mleko/*seler/	500g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Roladka drobiowa ze szpinakiem pieczona 100g *jaja/	100g	Roladka drobiowa ze szpinakiem pieczona 100g *jaja/	100g	Roladka drobiowa ze szpinakiem pieczona 100g *jaja/	100g	Kompot	250g
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	Surówka żydowska 150g	150g			
Kompot		250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g			
Podwieczorek			Serek homogenizowany 1 szt.	150g	Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g			
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Sałátka ziemniaczana z szynką 250g *mleko/	250g	Sałátka ziemniaczana ze śledziem 250g *jaja/*ryby/*gorczyca/	250g	Sałátka ziemniaczana z szynką 250g *mleko/	250g	Sałátka ziemniaczana z szynką 250g *mleko/	250g	Herbata rumiankowa	250g
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

kcal	Energia	2033,1	Energia	2345,5	Energia	2087,4	Energia	2110,4	Energia	2138
g	Białko	66,011	Białko	141,96	Białko	137,16	Białko	133,38	Białko	91,978
g	Tłuszcz	76,539	Tłuszcz	95,605	Tłuszcz	50,385	Tłuszcz	49,16	Tłuszcz	94,564
g	Kwasy Nasycone	3,8065	Kwasy Nasycone	4,1525	Kwasy Nasycone	0,901	Kwasy Nasycone	1,211	Kwasy Nasycone	0,536
g	Węglowodany ogółem	239,87	Węglowodany ogółem	232,45	Węglowodany ogółem	272,99	Węglowodany ogółem	279,3	Węglowodany ogółem	234,46
g	W tym cukry	31,694	W tym cukry	22,059	W tym cukry	24,652	W tym cukry	21,227	W tym cukry	49,523
g	Błonnik pokarmowy	36,636	Błonnik pokarmowy	25,171	Błonnik pokarmowy	25,323	Błonnik pokarmowy	31,238	Błonnik pokarmowy	17,021
mg	Sód	826,96	Sód	2055,9	Sód	2226,3	Sód	2232,4	Sód	391,87

**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