

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**poniedziałek 22 kwietnia 2024**

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsołna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
I SNIADANIE	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 *soja/*ziarna_sezamu/	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	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g		
	Wędlina wegańska 30g	30g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g						
	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. *gluten/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g
OBIAD	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 b/s 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g		
	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		
	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	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		
	Pomidor 50g	50g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g		
	Rukola 20g	20g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	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	1901,1	Energia	2308,1	Energia	2190,1	Energia	2274,5	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	1777,4	Sód	1586,5	Sód	1660,7	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 Żywności.  
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**wtorek 23 kwietnia 2024**

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsołna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
I SNIADANIE	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 *soja/*ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z indyka 30g	30g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
	Schab pieczony 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Schab pieczony 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g		
	Pomidor 100g	100g	Jajko gotowane 1 szt. z jogurtem *jaja/*mleko/	70g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g						
			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/
II 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			
II KOLACJA	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		
	Salata 30g	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *jaja/*soja/*mleko/	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	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	2002,6	Energia	2274,4	Energia	2102,2	Energia	2064,5	Energia	2033,3
g	Białko	58,89	Białko	149,81	Białko	122,16	Białko	125,99	Białko	114,28
g	Tłuszcz	93,624	Tłuszcz	84,703	Tłuszcz	62,86	Tłuszcz	64,17	Tłuszcz	75,399
g	Kwasy Nasycone	16,276	Kwasy Nasycone	5,426	Kwasy Nasycone	2,098	Kwasy Nasycone	1,978	Kwasy Nasycone	0,12
g	Węglowodany ogółem	220,33	Węglowodany ogółem	261,08	Węglowodany ogółem	260,54	Węglowodany ogółem	234,66	Węglowodany ogółem	267,88
g	W tym cukry	36,557	W tym cukry	20,699	W tym cukry	39,276	W tym cukry	40,356	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	1568,3	Sód	1695,2	Sód	1600,8	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. 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 24 kwietnia 2024**

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsołna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
I SNIADANIE	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 *soja/*ziarna_sesamu/	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	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	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
									Kefir szt. *mleko/	200g
II 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 gotąbek z mięsa mielonego i kapustą pekińską *jaja/	330g	A'la gotąbek z mięsa mielonego i kapustą pekińską *jaja/	330g	A'la gotąbek 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						
I KOLACJA	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 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		
	Pomidor 50g	50g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g		
	Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Salata 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 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	2185,9	Energia	2519,9	Energia	2009,3	Energia	1993,8	Energia	2000,6
g	Białko	48,649	Białko	146,17	Białko	116,02	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	1609,7	Sód	1555,1	Sód	1377,2	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 Żywienia.  
Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek 25 kwietnia 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsołna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 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 *soja/*ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Twaróg 100g *mleko/	100g		
	Wędlina wegańska 90g	90g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Dżem 2 szt.	50g		
	Dżem 2 szt.	50g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Dżem 2 szt.	50g	masło 10g *mleko/	10g		
	Kielki	5g	Kielki	5g	Kielki	5g	Kielki	5g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	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	Kisiel 250ml	250g			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	Zupa kalafiorowa b/m 350ml *soja/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa b/s 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Kompot 250ml	250g	Krem z warzyw d/p 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
	Pierogi ruskie 8 szt. *gluten/*mleko/	200g	Pierogi ruskie 8 szt. *gluten/*mleko/	200g	Pierogi ruskie 5 szt. *gluten/*mleko/	125g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g		
	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Zupa kalafiorowa b/s 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g		
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Pierogi ruskie 5 szt. *gluten/*mleko/	125g		
Pobudnicznik		Serek homogenizowany 1 szt.	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g			
I Kolacja	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
	Salatka vege z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami i ciecierzycą *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami i kurczakiem *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka (d) z kaszą bulgur, ogórkiem i kurczakiem *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka (d) z kaszą bulgur, ogórkiem i kurczakiem *gluten/*gorczyca/	250g		
	Banan 1szt.	120g	Ser żółty 30g *mleko/	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Banan 1szt.	120g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g		
	Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g						
			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	2329,2	Energia	2621,4	Energia	2172,7	Energia	2106,4	Energia	2032,4
g	Białko	49,033	Białko	128,54	Białko	109,11	Białko	106,89	Białko	106,47
g	Tłuszcz	91,166	Tłuszcz	96,15	Tłuszcz	67,16	Tłuszcz	66,758	Tłuszcz	92,738
g	Kwasy Nasycone	22,499	Kwasy Nasycone	9,09	Kwasy Nasycone	5,031	Kwasy Nasycone	4,924	Kwasy Nasycone	3,36
g	Węglowodany ogółem	316,23	Węglowodany ogółem	301,37	Węglowodany ogółem	274,07	Węglowodany ogółem	260,07	Węglowodany ogółem	194,92
g	W tym cukry	62,445	W tym cukry	33,005	W tym cukry	27,223	W tym cukry	28,408	W tym cukry	59,995
g	Błonnik pokarmowy	26,45	Błonnik pokarmowy	26,13	Błonnik pokarmowy	30,66	Błonnik pokarmowy	35,068	Błonnik pokarmowy	14,25
mg	Sód	165,05	Sód	1100,2	Sód	986,95	Sód	1076,3	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 26 kwietnia 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsołna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
I SNIADANIE	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
	Chleb bezglutenowy 50g *soja/*ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g		
	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	Ogórek 50g	50g		
	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g						
			Herbata z cytryną	250g						
II					Kanapka pszenna z miodem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g
OBIAD	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*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
	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	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			Skyr szt. *mleko/	140g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g		
I KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Krem z białych warzyw 500ml *mleko/*seler/	500g
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Szynka wiejska 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
	Mix sałat z pomidorami	50g	Mix sałat z pomidorami	50g	Mix sałat z oliwą	50g	masło 10g *mleko/	10g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Mix sałat z oliwą	50g		
	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g		
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	2115,3	Energia	2448,1	Energia	2339,6	Energia	2386,6	Energia	2101,3
g	Białko	48,02	Białko	137,61	Białko	97,248	Białko	112,26	Białko	83,157
g	Tłuszcz	99,297	Tłuszcz	99,427	Tłuszcz	82,787	Tłuszcz	87,522	Tłuszcz	100,32
g	Kwasy Nasycone	20,173	Kwasy Nasycone	8,0275	Kwasy Nasycone	5,146	Kwasy Nasycone	3,516	Kwasy Nasycone	2,2
g	Węglowodany ogółem	228,93	Węglowodany ogółem	261,62	Węglowodany ogółem	271,58	Węglowodany ogółem	252,57	Węglowodany ogółem	255,13
g	W tym cukry	24,764	W tym cukry	21,762	W tym cukry	36,407	W tym cukry	26,867	W tym cukry	50,956
g	Błonnik pokarmowy	29,17	Błonnik pokarmowy	27,641	Błonnik pokarmowy	32,066	Błonnik pokarmowy	43,921	Błonnik pokarmowy	17,942
mg	Sód	228,3	Sód	1320,2	Sód	1611,7	Sód	1690,8	Sód	352,29

**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 27 kwietnia 2024**

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsołna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata		
I SNIADANIE	Zupa warzywna z makaronem 300ml *gluten/*soja/*seler/	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 *soja/*ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g			
	Paszetki warzywne 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g	Pomidor 50g	50g	Salata 30g	30g			
	masło 10g *mleko/	10g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g			
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g			
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	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. *gluten/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g
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	
	Rosół z makaronem (nb) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Kociolek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociolek b/s wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociolek b/s wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g			
	Warzywny kociolek duszony 250g *gluten/*soja/	250g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g			
	Kasza jęczmienna 180g	180g	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	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	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g			
	Salata 30g	30g	Salata 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 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	2283,1	Energia	2336,3	Energia	1875,5	Energia	1891,1	Energia	1961,3
g	Białko	59,099	Białko	141,64	Białko	115,27	Białko	131,6	Białko	106,47	
g	Tłuszcz	107,9	Tłuszcz	52,546	Tłuszcz	39,061	Tłuszcz	43,746	Tłuszcz	82,423	
g	Kwasy Nasycone	19,805	Kwasy Nasycone	4,935	Kwasy Nasycone	1,295	Kwasy Nasycone	1,265	Kwasy Nasycone	0,6905	
g	Węglowodany ogółem	268,54	Węglowodany ogółem	261,61	Węglowodany ogółem	267,75	Węglowodany ogółem	232,78	Węglowodany ogółem	242,37	
g	W tym cukry	32,939	W tym cukry	24,024	W tym cukry	28,494	W tym cukry	27,129	W tym cukry	49,526	
g	Błonnik pokarmowy	35,889	Błonnik pokarmowy	24,622	Błonnik pokarmowy	28,807	Błonnik pokarmowy	38,707	Błonnik pokarmowy	16,594	
mg	Sód	200,33	Sód	1217,5	Sód	1529,2	Sód	1605,1	Sód	417,52	

**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

niedziela 28 kwietnia 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsołna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata		
I SNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g	
	Chleb bezglutenowy 50g *soja/*ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g			
	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Jajecznica na parze *jaja/	100g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g			
	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g							
	II					Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski szt.	200g
OBIAD	Zupa żurek b/m 350ml *seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek b/s 350ml *seler/	350g	Zupa żurek b/s 350ml *seler/	350g	Zupa krem żurek 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g	
	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z indyka b/s 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z indyka b/s 100g *gluten/*jaja/	100g			
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g			
	Fasolka szparagowa gotowana b/m 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g			
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Podwieczorek			Serek wiejski szt.	200g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g			
KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem żurek 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g	
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g			
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g			
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g			
	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g							
	II	Kisiel 250ml	250g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

kcal	Energia	2212,3	Energia	2459,1	Energia	2365,7	Energia	2354,4	Energia	2325,5
g	Białko	52,903	Białko	134,81	Białko	130,59	Białko	126,9	Białko	108,38
g	Tłuszcz	101,85	Tłuszcz	105,18	Tłuszcz	90,651	Tłuszcz	91,061	Tłuszcz	101,28
g	Kwasy Nasycone	32,744	Kwasy Nasycone	3,789	Kwasy Nasycone	0,901	Kwasy Nasycone	0,871	Kwasy Nasycone	0,078
g	Węglowodany ogółem	236,78	Węglowodany ogółem	242,34	Węglowodany ogółem	255,4	Węglowodany ogółem	244,52	Węglowodany ogółem	251,3
g	W tym cukry	35,168	W tym cukry	15,471	W tym cukry	26,196	W tym cukry	27,726	W tym cukry	45,6
g	Błonnik pokarmowy	31,022	Błonnik pokarmowy	28,892	Błonnik pokarmowy	30,181	Błonnik pokarmowy	42,021	Błonnik pokarmowy	22,414
mg	Sód	179,24	Sód	1730,1	Sód	2053,5	Sód	2072,2	Sód	536,98

**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