

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**poniedziałek 15 kwietnia 2024**

DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
I	SNIADANIE	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Ryż na mleku roślinnym 300ml	300g	Zacierka na mleku roślinnym 300ml *gluten/*jaja/	300g	Zacierka na mleku bez laktozy 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Serek żółty 50g *mleko/	50g	Wędlina wegańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g
		Serek żółty 50g *mleko/	50g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ser żółty 50g *mleko/	50g
		Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Ogórek kiszony 60g	60g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Salata 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g
II											
OBIAD		Zupa barszcz czerwony 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony 350ml *seler/	350g
		Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z ciecierzycą 250	250g	Ratatuj duszone z ciecierzycą 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Kasza pęczak 180g	180g	Kasza pęczak 180g	180g	Kasza pęczak 180g	180g	Kasza pęczak 180g	180g
		Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	180g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek											
I	KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Paszlet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Paszlet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g
		Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		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
II		Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g

kcal	Energia	1996,4	Energia	2285	Energia	2260,2	Energia	2136	Energia	2176,9
g	Białko	129,17	Białko	82,065	Białko	56,125	Białko	89,458	Białko	121,32
g	Tłuszcz	63,205	Tłuszcz	86,835	Tłuszcz	77,825	Tłuszcz	57,42	Tłuszcz	58,32
g	Kwasy Nasycone	3,9335	Kwasy Nasycone	11,426	Kwasy Nasycone	19,744	Kwasy Nasycone	18,876	Kwasy Nasycone	16,521
g	Węglowodany ogółem	231,69	Węglowodany ogółem	295,45	Węglowodany ogółem	333,75	Węglowodany ogółem	317,55	Węglowodany ogółem	295,62
g	W tym cukry	19,932	W tym cukry	17,504	W tym cukry	41,539	W tym cukry	41,602	W tym cukry	41,352
g	Błonnik pokarmowy	26,7	Błonnik pokarmowy	34,195	Błonnik pokarmowy	36,445	Błonnik pokarmowy	33,965	Błonnik pokarmowy	32,765
mg	Sód	980,1	Sód	1796,7	Sód	1206,6	Sód	1265,8	Sód	1780,2

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin  
 (\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane  
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywnia.  
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**wtorek 16 kwietnia 2024**

DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
SNIADANIE	I	Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym 300ml	300g	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym 300ml	300g	Kasza kukurydziana na mleku bez laktozy 300ml *mleko/	300g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Poleđwica sopočka 60g *soja/	60g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Poleđwica sopočka 60g *soja/	60g	Poleđwica sopočka 60g *soja/	60g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Roszponka	10g	Roszponka	10g	Roszponka	10g	Roszponka	10g	Roszponka	10g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
	II										
	OBIAD	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
		Kotlet schabowy soute b/g 100g	100g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet schabowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet schabowy 100g *gluten/*jaja/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Surówka z porzem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka z porzem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Surówka z porzem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka z porzem 150g *jaja/*gorczyca/	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek											
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g
		Twaróg 50g *mleko/	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
		Herbata owocowa	250g								
	II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

kcal	Energia	1965,1	Energia	2370,8	Energia	2284,9	Energia	2096,8	Energia	2121,8
g	Białko	117,9	Białko	70,422	Białko	64,591	Białko	104,05	Białko	110,17
g	Tłuszcz	68,177	Tłuszcz	86,677	Tłuszcz	78,952	Tłuszcz	67,91	Tłuszcz	71,27
g	Kwasy Nasycone	5,217	Kwasy Nasycone	24,147	Kwasy Nasycone	20,732	Kwasy Nasycone	6,292	Kwasy Nasycone	19,612
g	Węglowodany ogółem	220,2	Węglowodany ogółem	295,76	Węglowodany ogółem	295,49	Węglowodany ogółem	266,78	Węglowodany ogółem	259,94
g	W tym cukry	20,485	W tym cukry	20,475	W tym cukry	34,886	W tym cukry	27,205	W tym cukry	28,065
g	Błonnik pokarmowy	25,088	Błonnik pokarmowy	40,168	Błonnik pokarmowy	44,958	Błonnik pokarmowy	31,339	Błonnik pokarmowy	30,139
mg	Sód	746,67	Sód	1127,9	Sód	1268,5	Sód	1756,5	Sód	1732,1

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin  
 (\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane  
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywnia.  
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko



**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**czwartek 18 kwietnia 2024**

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
I SNIADANIE	Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku roślinnym 300ml *gluten/	300g	Zupa warzywna z kaszą manną 300ml *gluten/*seler/	300g	Manna na mleku bez laktozy 300ml *gluten/*mleko/	300g
	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
	Szynka wieprzowa 60g	60g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	Parówki z indyka 2 szt.	70g
	Rukola 20g	20g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
	Papryka 50g	50g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g
	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II	Kisiel 250ml	250g								
OBIAD	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g
	Zraz wieprzowy 100g *jaja/*seler/	180g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Zraz wieprzowy 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy 100g *jaja/*seler/	180g
	Sos własny BG 80g *seler/	80g	Kasza gryczana 180g	180g	Kasza gryczana 180g	180g	Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g
	Kasza gryczana 180g	180g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kasza gryczana 180g	180g	Kasza gryczana 180g	180g
	Tarte buraczki 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g
	Kompot 250ml	250g					Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek										
KOLACJA	Chleb bezglutenowy 50g *soja/*ziarna_sezamu/	50g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
	Salatka jarzynowa dializowana 200g *jaja/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa wegańska 200g	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g
	Domowa wędlina z kurczaka 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Wędlina wegańska 30g	30g	Szynka drobiowa miodowa 30g *soja/*seler/	30g	Szynka drobiowa miodowa 30g *soja/*seler/	30g
	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
	Herbata czarna b/c	250g			Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g
II	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g

kcal	Energia	2006,4	Energia	2306,9	Energia	2296,5	Energia	2105,6	Energia	2203,2
g	Białko	108,28	Białko	69,854	Białko	66,424	Białko	89,468	Białko	95,868
g	Tłuszcz	62,101	Tłuszcz	96,518	Tłuszcz	89,438	Tłuszcz	75,824	Tłuszcz	81,524
g	Kwasy Nasycone	5,248	Kwasy Nasycone	18,966	Kwasy Nasycone	18,526	Kwasy Nasycone	5,978	Kwasy Nasycone	19,778
g	Węglowodany ogółem	252,78	Węglowodany ogółem	275,58	Węglowodany ogółem	297,7	Węglowodany ogółem	266,83	Węglowodany ogółem	270,33
g	W tym cukry	49,46	W tym cukry	21,816	W tym cukry	37,962	W tym cukry	22,228	W tym cukry	31,348
g	Błonnik pokarmowy	30,01	Błonnik pokarmowy	41,72	Błonnik pokarmowy	47,295	Błonnik pokarmowy	33,308	Błonnik pokarmowy	29,808
mg	Sód	1222,5	Sód	1060	Sód	1150,8	Sód	1468,1	Sód	1386

**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**  
**piątek 19 kwietnia 2024**

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
I SNIADANIE	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Ryż na mleku bez laktozy 300ml *mleko/	300g
	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g
	Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
	Domowa wędlina z kurczaka 30g	30g	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
	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Schab biały 30g *soja/	30g	Schab biały 30g *soja/	30g
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
						Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
II										
OBIAD	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek b/m 350ml *seler/	350g	Zupa żurek b/m 350ml *seler/	350g	Zupa żurek b/m 350ml *seler/	350g
	Kotlet z ryby pieczony b/g 100g *jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek										
I KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Wędlina wegańska 90g	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g
	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g
	Kielki	5g	Kielki	5g	Kielki	5g	Kielki	5g	Kielki	5g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
II	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

kcal	Energia	2278,8	Energia	2312,1	Energia	2251,5	Energia	2259,1	Energia	2266,7
g	Białko	99,211	Białko	98,74	Białko	62,79	Białko	98,753	Białko	105,15
g	Tłuszcz	94,691	Tłuszcz	81,289	Tłuszcz	87,539	Tłuszcz	77,905	Tłuszcz	73,605
g	Kwasy Nasycone	8,7775	Kwasy Nasycone	8,8725	Kwasy Nasycone	19,503	Kwasy Nasycone	3,7475	Kwasy Nasycone	17,548
g	Węglowodany ogółem	257,59	Węglowodany ogółem	296,4	Węglowodany ogółem	299,47	Węglowodany ogółem	291,68	Węglowodany ogółem	295,18
g	W tym cukry	42,867	W tym cukry	39,196	W tym cukry	49,53	W tym cukry	43,786	W tym cukry	52,906
g	Błonnik pokarmowy	23,987	Błonnik pokarmowy	28,399	Błonnik pokarmowy	39,083	Błonnik pokarmowy	32,699	Błonnik pokarmowy	29,199
mg	Sód	374,77	Sód	1167,2	Sód	1078,4	Sód	1247,4	Sód	1165,3

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin  
 (\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane  
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywnia.  
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**sobota 20 kwietnia 2024**

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
I SNIADANIE	Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Musli na mleku *gluten/*mleko/*orzechy/	300g	Musli na mleku roślinnym *gluten/*orzechy/	300g	Musli na mleku roślinnym *gluten/*orzechy/	300g	Musli na mleku roślinnym *gluten/*orzechy/	300g
	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Wędlina wegańska 90g	90g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g
	Domowa wędlina z indyka 30g	30g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II	Skyr szt. *mleko/	140g								
OBIAD	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/m 350ml *seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/m 350ml *seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/m 350ml *seler/	350g
	Kurczak z warzywami duszony w sosie słodko-kwaśnym	250g	Warzywa duszone z ciecierzycą w sosie słodko-kwaśnym	250g	Warzywa duszone z ciecierzycą w sosie słodko-kwaśnym	250g	Kurczak z warzywami duszony w sosie słodko-kwaśnym	250g	Kurczak z warzywami duszony w sosie słodko-kwaśnym	250g
	Makaron bezglutenowy 180g	180g	Makaron pełnoziarnisty 150g *gluten/*soja/	150g	Makaron pełnoziarnisty 150g *gluten/*soja/	150g	Makaron pełnoziarnisty 150g *gluten/*soja/	150g	Makaron pełnoziarnisty 150g *gluten/*soja/	150g
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek										
I KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g
	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g
	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
	Herbata rumiankowa	250g	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	2044,4	Energia	2315,3	Energia	2367,2	Energia	2351,2	Energia	2373,8
g	Białko	135,29	Białko	73,78	Białko	62,292	Białko	120,26	Białko	120,38
g	Tłuszcz	70,484	Tłuszcz	76,489	Tłuszcz	79,874	Tłuszcz	62,694	Tłuszcz	65,094
g	Kwasy Nasycone	3,938	Kwasy Nasycone	12,207	Kwasy Nasycone	20,367	Kwasy Nasycone	4,698	Kwasy Nasycone	16,098
g	Węglowodany ogółem	252,81	Węglowodany ogółem	300,92	Węglowodany ogółem	316,34	Węglowodany ogółem	295,16	Węglowodany ogółem	295,28
g	W tym cukry	28,595	W tym cukry	30,285	W tym cukry	41,435	W tym cukry	40,475	W tym cukry	40,615
g	Błonnik pokarmowy	24,81	Błonnik pokarmowy	35,94	Błonnik pokarmowy	37,14	Błonnik pokarmowy	37,14	Błonnik pokarmowy	37,14
mg	Sód	607,4	Sód	1179,4	Sód	1175,9	Sód	1763,9	Sód	1739,5

**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. lubin  
 (\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane  
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywnia.  
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**niedziela 21 kwietnia 2024**

DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
SNIADANIE	I	Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki owsiane na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki owsiane na mleku bez laktozy 300ml *mleko/	300g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Pasta z tuńczyka *jaja/ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/ryby/*gorczyca/	100g	Wędlina wegańska 90g	90g	Pasta z tuńczyka *jaja/ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/ryby/*gorczyca/	100g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
	II										
	OBIAD	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g
		Pieczeń rzymska 100g *jaja/	100g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Pieczeń rzymska 100g *jaja/	100g	Pieczeń rzymska 100g *jaja/	100g
		Sos pomidorowy BG 80g *mleko/*seler/	80g	Sos pomidorowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos pomidorowy BM 80g *gluten/*seler/	80g	Sos pomidorowy BM 80g *gluten/*seler/	80g	Sos pomidorowy BM 80g *gluten/*seler/	80g
		Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g
		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
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek											
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki cielęce 2 szt. *gorczyca/	60g	Parówki cielęce 2 szt. *gorczyca/	60g
		Twaróg 50g *mleko/	50g	Twaróg 50g *mleko/	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
		Ogórek 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
		Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	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 ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g

kcal	Energia	2111	Energia	2497,2	Energia	2344,1	Energia	2156,1	Energia	2181,1
g	Białko	110,92	Białko	97,795	Białko	67,848	Białko	88,809	Białko	94,929
g	Tłuszcz	73,941	Tłuszcz	96,079	Tłuszcz	82,664	Tłuszcz	73,09	Tłuszcz	76,45
g	Kwasy Nasycone	5,162	Kwasy Nasycone	17,037	Kwasy Nasycone	30,597	Kwasy Nasycone	6,277	Kwasy Nasycone	19,597
g	Węglowodany ogółem	251,6	Węglowodany ogółem	305,35	Węglowodany ogółem	325,46	Węglowodany ogółem	286,96	Węglowodany ogółem	280,12
g	W tym cukry	28,793	W tym cukry	27,417	W tym cukry	38,867	W tym cukry	33,072	W tym cukry	33,932
g	Błonnik pokarmowy	22,722	Błonnik pokarmowy	41,508	Błonnik pokarmowy	42,691	Błonnik pokarmowy	27,922	Błonnik pokarmowy	26,722
mg	Sód	848,91	Sód	1689,8	Sód	1340,9	Sód	1681,4	Sód	1657

**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 Żywnia.  
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko