

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**poniedziałek 27 maja 2024**

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
I SNIADANIE	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
	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g		
	Mix sałat z ciecierzycą i oliwą	50g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Mix sałat z ciecierzycą i oliwą	50g	Mix sałat z ciecierzycą i oliwą	50g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Herbata z cytryną	250g	Mix sałat z ciecierzycą i oliwą	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
			masło 10g *mleko/	10g						
			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	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
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 ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Pulpet wieprzowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy b/s 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy b/s 100g *gluten/*jaja/	100g		
	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos koperkowy b/s 80g *gluten/*seler/	80g		
	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g		
	Kompot	250g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g		
			Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	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		
Kolejnia	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/*soja/*mleko/	300g	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/*soja/*mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem z fasolki 500ml *jaja/*mleko/	500g
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
					Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g		
					masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
					Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Serek homogenizowany 1 szt.	150g	Serek homogenizowany 1 szt.	150g	Serek homogenizowany 1 szt.	150g	Serek homogenizowany 1 szt.

	kcal	Energia	1933,7	Energia	2400,677	Energia	2445,61	Energia	2492	Energia	2239
g	Białko	66,5115	Białko	159,5285	Białko	146,474	Białko	153,38	Białko	87,75	
g	Tłuszcz	71,6005	Tłuszcz	83,3185	Tłuszcz	83,7895	Tłuszcz	87,624	Tłuszcz	108,11	
g	Kwasy Nasycone	5,675	Kwasy Nasycone	6,9799999	Kwasy Nasycone	3,565	Kwasy Nasycone	3,565	Kwasy Nasycone	1	
g	Węglowodany ogółem	245,618	Węglowodany ogółem	250,4895	Węglowodany ogółem	276,8225	Węglowodany	261,6	Węglowodany	235,75	
g	W tym cukry	47,6955	W tym cukry	26,8895	W tym cukry	12,7405	W tym cukry	11,145	W tym cukry	31,729	
g	Błonnik pokarmowy	30,0665	Błonnik pokarmowy	21,9255	Błonnik pokarmowy	26,293	Błonnik pokarmowy	38,793	Błonnik pokarmowy	18,241	
mg	Sód	135,042	Sód	853,192	Sód	1977,082	Sód	2067	Sód	512,7	

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzechy 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 Żywności.  
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
wtorek 28 maja 2024											
DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata		
I	SNIADANIE	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 vegetariańska 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 vegetariański 250g *soja/*seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzo *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		
Kolejnia	II	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
		Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Paszтет 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						
III		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	2151,82	Energia	2548,78	Energia	2297,44	Energia	2310	Energia	2303
g		Białko	66,5264	Białko	143,3634	Białko	122,5288	Białko	121,59	Białko	92,705
g		Tłuszcz	84,5175	Tłuszcz	101,5525	Tłuszcz	87,0925	Tłuszcz	87,443	Tłuszcz	96,357
g		Kwasy Nasycone	19,176	Kwasy Nasycone	6,9459999	Kwasy Nasycone	3,136	Kwasy Nasycone	3,136	Kwasy Nasycone	0,4
g		Węglowodany ogółem	256,411	Węglowodany ogółem	268,0985	Węglowodany ogółem	256,0543	Węglowodany	251,93	Węglowodany	278,76
g		W tym cukry	40,5675	W tym cukry	28,9175	W tym cukry	24,2059	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	400,963	Sód	2239,217	Sód	1605,807	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. 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 zastrzeżony 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											
środa 29 maja 2024											
DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata		
I	SNIADANIE	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 dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
		Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
		Pomidor 100g	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	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		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	Skyr szt. *mleko/	140g
OBIAD		Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem buraczkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
		Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g		
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g		
		Marchewka z groszkiem 150g	150g	Marchewka z groszkiem 150g	150g	Marchewka z groszkiem 150g	150g	Marchewka z groszkiem 150g	150g		
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek			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			
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		
		Salata 30g	30g	Ketchup 1 szt.	1g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
		Margaryna miękka kubkowa	10g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata malinowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g		
				Herbata malinowa	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	2330,81	Energia	2286,8307	Energia	2454,601	Energia	2472	Energia	2070
g		Białko	54,9895	Białko	133,97246	Białko	156,1745	Białko	152,43	Białko	92,326
g		Tłuszcz	122,993	Tłuszcz	105,98351	Tłuszcz	86,59851	Tłuszcz	87,279	Tłuszcz	92,445
g		Kwasy Nasycone	29,236	Kwasy Nasycone	12,971	Kwasy Nasycone	3,696	Kwasy Nasycone	3,696	Kwasy Nasycone	2,789
g		Węglowodany ogółem	239,795	Węglowodany ogółem	239,81162	Węglowodany ogółem	265,6246	Węglowodany	258,48	Węglowodany	260,06
g		W tym cukry	31,6385	W tym cukry	21,282502	W tym cukry	18,9035	W tym cukry	20,944	W tym cukry	52,235
g		Błonnik pokarmowy	35,8341	Błonnik pokarmowy	23,161066	Błonnik pokarmowy	25,18207	Błonnik pokarmowy	40,482	Błonnik pokarmowy	20,664
mg		Sód	300,641	Sód	1926,5811	Sód	1949,281	Sód	2027	Sód	428,2

**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 zastrzeżony 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 30 maja 2024**

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
I SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Musli na mleku *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem z pomidora/r 500ml *mleko/*seler/	500g
	Wędlina vegetariańska 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	20g						
			masło 10g *mleko/	10g						
			Herbata z cytryną	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 b/s 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami b/s 350ml *seler/	350g	Zupa krem koperkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
	Strogonow duszony z warzywami (bm) 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami b/s 350g *gluten/	350g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami b/s 350g *gluten/	350g	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	Kalaflor gotowany 150g *soja/	150g	Kalaflor gotowany 150g *soja/	150g		
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 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		
III	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

	Energia	2094,29	Energia	2506,36	Energia	2377,37	Energia	2554	Energia	2023
kcal										
g	Białko	40,452	Białko	122,523	Białko	157,686	Białko	180,53	Białko	83,46
g	Tłuszcz	91,6995	Tłuszcz	97,089499	Tłuszcz	69,0245	Tłuszcz	73,239	Tłuszcz	80,196
g	Kwasy Nasycone	20,645	Kwasy Nasycone	7,1899998	Kwasy Nasycone	2,57	Kwasy Nasycone	1,135	Kwasy Nasycone	3,876
g	Węglowodany ogółem	269,87	Węglowodany ogółem	285,7125	Węglowodany ogółem	279,3725	Węglowodany	283,44	Węglowodany	243,12
g	W tym cukry	44,3365	W tym cukry	27,5265	W tym cukry	27,2775	W tym cukry	18,837	W tym cukry	53,55
g	Błonnik pokarmowy	26,016	Błonnik pokarmowy	27,448	Błonnik pokarmowy	27,825	Błonnik pokarmowy	44,745	Błonnik pokarmowy	15,06
mg	Sód	169,267	Sód	1539,567	Sód	1882,867	Sód	2280	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 zastrzeżony 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												
piątek 31 maja 2024												
DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata			
I	SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Serek homogenizowany 1 szt.	150g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g	
		Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g			
		Ketchup 1 szt.	1g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Rzodkiewka 50g	50g			
		Pomidor 100g	100g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Rzodkiewka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g			
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g			
		Herbata z cytryną	250g	Pomidor 100g	100g	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	Gruszka 1szt.	120g	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 wegetariańskie 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_sesamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem krupnik 500ml *mleko/*seler/	500g	
		Wędlina wegetariańska 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		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kisiel 250ml	250g	
		kcal	Energia	2089,06	Energia	2400,3	Energia	1969,72	Energia	1973	Energia	2030
		g	Białko	51,498	Białko	117,017	Białko	110,921	Białko	125,4	Białko	79,428
		g	Tłuszcz	92,4115	Tłuszcz	110,5335	Tłuszcz	47,7285	Tłuszcz	54,751	Tłuszcz	84,564
		g	Kwasy Nasycone	28,626	Kwasy Nasycone	10,421	Kwasy Nasycone	0,742	Kwasy Nasycone	0,735	Kwasy Nasycone	
		g	Węglowodany ogółem	255,371	Węglowodany ogółem	236,1645	Węglowodany ogółem	225,5305	Węglowodany	215,53	Węglowodany	248,28
		g	W tym cukry	45,8195	W tym cukry	29,092501	W tym cukry	15,9535	W tym cukry	18,249	W tym cukry	55,078
		g	Błonnik pokarmowy	38,777	Błonnik pokarmowy	24,506	Błonnik pokarmowy	31,652	Błonnik pokarmowy	41,05	Błonnik pokarmowy	20,992
		mg	Sód	489,627	Sód	1397,887	Sód	1584,147	Sód	1653	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 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 01 czerwca 2024**

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata		
I	SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	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 vegetariańska 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						
				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		Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Kompot	250g
		Danie vegetariańskie 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 buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g		
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek				Kefir szt. *mleko/	200g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g		
Kolecja	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Herbata owocowa	250g
		Paszтет 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	2195,61	Energia	2287,12	Energia	2118,97	Energia	2052	Energia	2025
g	Białko	51,3094	Białko	131,7214	Białko	140,1864	Białko	137,14	Białko	97,23	
g	Tłuszcz	105,381	Tłuszcz	73,418499	Tłuszcz	53,7635	Tłuszcz	54,398	Tłuszcz	76,327	
g	Kwasy Nasycone	22,106	Kwasy Nasycone	6,5159999	Kwasy Nasycone	3,341	Kwasy Nasycone	3,311	Kwasy Nasycone	2,901	
g	Węglowodany ogółem	256,604	Węglowodany ogółem	280,5465	Węglowodany ogółem	273,5765	Węglowodany	248,24	Węglowodany	246,36	
g	W tym cukry	27,1715	W tym cukry	19,5395	W tym cukry	33,3095	W tym cukry	28,354	W tym cukry	44,718	
g	Błonnik pokarmowy	29,364	Błonnik pokarmowy	23,668	Błonnik pokarmowy	28,748	Błonnik pokarmowy	41,688	Błonnik pokarmowy	24,113	
mg	Sód	148,247	Sód	1569,817	Sód	1634,027	Sód	1654	Sód	422	

**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 zastrzeżony 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 02 czerwca 2024											
DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata		
I	SNIADANIE	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
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g		
		Pomidor 100g	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
				Herbata z cytryną	250g						
				Pomidor 100g	100g						
II		Jabłko 1szt.	180g			Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
OBIAD		Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa ryżowa b/s 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 b/s 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			Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g			
Kolacja		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
		Salatka ziemniaczana z szynką 250g *mleko/	250g	Salatka ziemniaczana ze śledziem 250g *jaja/*ryby/*gorczyca/	250g	Salatka ziemniaczana z szynką 250g *mleko/	250g	Salatka 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	2033,06	Energia	2212,56	Energia	2013,3	Energia	2038	Energia	1985
g	Białko	66,0107	Białko	128,6577	Białko	126,69	Białko	123,1	Białko	79,378	
g	Tłuszcz	76,5395	Tłuszcz	84,380499	Tłuszcz	47,7685	Tłuszcz	46,575	Tłuszcz	81,064	
g	Kwasy Nasycone	3,8065	Kwasy Nasycone	5,5024999	Kwasy Nasycone	0,901	Kwasy Nasycone	1,211	Kwasy Nasycone	0,536	
g	Węglowodany ogółem	239,874	Węglowodany ogółem	237,41689	Węglowodany ogółem	270,9215	Węglowodany	277,27	Węglowodany	239,26	
g	W tym cukry	31,6937	W tym cukry	23,5487	W tym cukry	24,6285	W tym cukry	21,227	W tym cukry	51,023	
g	Błonnik pokarmowy	36,6365	Błonnik pokarmowy	25,1715	Błonnik pokarmowy	25,171	Błonnik pokarmowy	31,238	Błonnik pokarmowy	17,021	
mg	Sód	826,957	Sód	2082,167	Sód	2200,377	Sód	2208	Sód	415,87	

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzechy 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 zastrzeżony 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