

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
poniedziałek 15 lipca 2024											
DIETA	Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		
I	SNIADANIE	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Ser żółty 50g *mleko/	50g	Szynka dębowa drobiowa 30g	30g	Szynka dębowa drobiowa 30g	30g	Ser żółty 50g *mleko/	50g	Ser żółty 50g *mleko/	50g
		Szynka dębowa drobiowa 30g	30g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Szynka dębowa drobiowa 30g	30g	Szynka dębowa drobiowa 30g	30g
		Ogórek kiszony 60g	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Ogórek kiszony 60g	60g	Salata 30g	30g
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Salata 30g	30g	Ogórek kiszony 60g	60g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II							Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	
OBIAD	Zupa barszcz czerwony 350ml *seleń/	350g	Zupa barszcz czerwony 350ml *seleń/	350g	Zupa barszcz czerwony 350ml *seleń/	350g	Zupa barszcz czerwony 350ml *seleń/	350g	Zupa barszcz czerwony 350ml *seleń/	350g	
	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	
	Kasza pęczak 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza pęczak 150g	150g	Kasza pęczak 150g	150g	
	Kompot 250ml	250g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
	Jabłko 1szt.	180g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	
Podwieczorek							Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g			
Kolacja	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	
	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	
	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	
	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	
	masło 10g *mleko/	10g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
	Herbata miętowa	250g					Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	
II	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	
kcal		Energia	2132,41	Energia	2012,3707	Energia	1991,771	Energia	2354	Energia	2034
g		Białko	120,918	Białko	118,62156	Białko	118,5016	Białko	128,89	Białko	118,24
g		Tłuszcz	61,0395	Tłuszcz	51,749508	Tłuszcz	49,34951	Tłuszcz	74,18	Tłuszcz	60,38
g		Kwasy Nasycone	27,352	Kwasy Nasycone	19,743	Kwasy Nasycone	9,743	Kwasy Nasycone	28,737	Kwasy Nasycone	27,027
g		Węglowodany ogółem	279,41	Węglowodany ogółem	272,86982	Węglowodany ogółem	272,8098	Węglowodany	287,74	Węglowodany	252,18
g		W tym cukry	24,8721	W tym cukry	33,082102	W tym cukry	33,0821	W tym cukry	27,617	W tym cukry	26,367
g		Błonnik pokarmowy	32,1246	Błonnik pokarmowy	24,974566	Błonnik pokarmowy	24,97457	Błonnik pokarmowy	43,66	Błonnik pokarmowy	38,33
mg		Sód	1857,5	Sód	1132,1151	Sód	1154,715	Sód	2483	Sód	2053

**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												
wtorek 16 lipca 2024												
DIETA	Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowca)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa			
I	SNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	
		Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	
		Roszpinka	10g	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g	
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
II							Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g		
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 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet schabowy soute 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute 100g *gluten/	100g	
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	
		Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
Podwieczerek							Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g				
KOLACJA		Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	
		Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	
		Twaróg 50g *mleko/	50g	Twaróg 50g *mleko/	50g	Twaróg 50g *mleko/	50g	Twaróg 50g *mleko/	50g	Twaróg 50g *mleko/	50g	
		Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		Herbata owocowa	250g					Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	
II		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	
		kcal	Energia	2204,35	Energia	2019,54	Energia	1998,94	Energia	2376	Energia	2142
		g	Białko	120,022	Białko	115,5964	Białko	115,4764	Białko	138,8	Białko	131,5
		g	Tłuszcz	75,0705	Tłuszcz	69,497499	Tłuszcz	67,0975	Tłuszcz	94,311	Tłuszcz	88,576
		g	Kwasy Nasycone	22,864	Kwasy Nasycone	25,399	Kwasy Nasycone	15,399	Kwasy Nasycone	25,203	Kwasy Nasycone	22,043
		g	Węglowodany ogółem	262,522	Węglowodany ogółem	234,37149	Węglowodany ogółem	234,3115	Węglowodany	270,59	Węglowodany	234,91
		g	W tym cukry	17,1505	W tym cukry	20,6805	W tym cukry	20,6805	W tym cukry	22,86	W tym cukry	21,65
		g	Błonnik pokarmowy	30,329	Błonnik pokarmowy	27,633	Błonnik pokarmowy	27,633	Błonnik pokarmowy	39,758	Błonnik pokarmowy	34,438
		mg	Sód	1758,18	Sód	1654,357	Sód	1676,957	Sód	2183	Sód	1863

**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. kubin  
 (\*) 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 17 lipca 2024																																																																																																		
DIETA	Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa	Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa																																																																																											
I	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g																																																																																								
	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g																																																																																								
	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Jajecznicza ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Jajecznicza ze szczypiorkiem *jaja/	100g																																																																																								
	Jajecznicza ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Jajecznicza na parze *jaja/	100g	Jajecznicza z białek na parze *jaja/	100g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g																																																																																								
	Papryka 50g	50g	Rukola 30g	30g	Rukola 30g	30g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g																																																																																								
	Rukola 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																								
	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g																																																																																								
	Herbata z cytryną	250g																																																																																																
II							Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g																																																																																								
OBIAD	Rosół z makaronem 350ml *gluten/*soja/*seleń/	350g	Rosół z makaronem 350ml *gluten/*soja/*seleń/	350g	Rosół z makaronem 350ml *gluten/*soja/*seleń/	350g	Rosół z makaronem 350ml *gluten/*soja/*seleń/	350g	Rosół z makaronem 350ml *gluten/*soja/*seleń/	350g																																																																																								
	Kotlet mielony drobiowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony drobiowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony drobiowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony drobiowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony drobiowy 100g *gluten/*jaja/	100g																																																																																								
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g																																																																																								
	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g																																																																																								
	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g																																																																																								
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g																																																																																								
Podwieczorek							Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g																																																																																										
Kolacja	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g																																																																																								
	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g																																																																																								
	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 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 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																								
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g																																																																																								
III	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g																																																																																								
<table border="1"> <tr> <td>kcal</td> <td>Energia</td> <td>2083,3</td> <td>Energia</td> <td>2015,6</td> <td>Energia</td> <td>2121,4</td> <td>Energia</td> <td>2404</td> <td>Energia</td> <td>2314</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Białko</td> <td>124,082</td> <td>Białko</td> <td>123,0954</td> <td>Białko</td> <td>122,9954</td> <td>Białko</td> <td>141</td> <td>Białko</td> <td>134,52</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Tłuszcz</td> <td>78,6105</td> <td>Tłuszcz</td> <td>77,924499</td> <td>Tłuszcz</td> <td>89,5245</td> <td>Tłuszcz</td> <td>91,648</td> <td>Tłuszcz</td> <td>88,648</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>24,016</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>23,936</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>13,936</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>29,637</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>29,637</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>219,13</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>205,9265</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>205,9465</td> <td>Węglowodany</td> <td>248,69</td> <td>Węglowodany</td> <td>239,39</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>W tym cukry</td> <td>32,8105</td> <td>W tym cukry</td> <td>32,0965</td> <td>W tym cukry</td> <td>32,0965</td> <td>W tym cukry</td> <td>17,665</td> <td>W tym cukry</td> <td>16,165</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>29,98</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>23,71</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>23,71</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>41,118</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>41,118</td> </tr> <tr> <td>mg</td> <td>Sód</td> <td>1886,25</td> <td>Sód</td> <td>1777,557</td> <td>Sód</td> <td>1824,557</td> <td>Sód</td> <td>2614</td> <td>Sód</td> <td>2520</td> </tr> </table>											kcal	Energia	2083,3	Energia	2015,6	Energia	2121,4	Energia	2404	Energia	2314	g	Białko	124,082	Białko	123,0954	Białko	122,9954	Białko	141	Białko	134,52	g	Tłuszcz	78,6105	Tłuszcz	77,924499	Tłuszcz	89,5245	Tłuszcz	91,648	Tłuszcz	88,648	g	Kwasy Nasycone	24,016	Kwasy Nasycone	23,936	Kwasy Nasycone	13,936	Kwasy Nasycone	29,637	Kwasy Nasycone	29,637	g	Węglowodany ogółem	219,13	Węglowodany ogółem	205,9265	Węglowodany ogółem	205,9465	Węglowodany	248,69	Węglowodany	239,39	g	W tym cukry	32,8105	W tym cukry	32,0965	W tym cukry	32,0965	W tym cukry	17,665	W tym cukry	16,165	g	Błonnik pokarmowy	29,98	Błonnik pokarmowy	23,71	Błonnik pokarmowy	23,71	Błonnik pokarmowy	41,118	Błonnik pokarmowy	41,118	mg	Sód	1886,25	Sód	1777,557	Sód	1824,557	Sód	2614	Sód	2520
kcal	Energia	2083,3	Energia	2015,6	Energia	2121,4	Energia	2404	Energia	2314																																																																																								
g	Białko	124,082	Białko	123,0954	Białko	122,9954	Białko	141	Białko	134,52																																																																																								
g	Tłuszcz	78,6105	Tłuszcz	77,924499	Tłuszcz	89,5245	Tłuszcz	91,648	Tłuszcz	88,648																																																																																								
g	Kwasy Nasycone	24,016	Kwasy Nasycone	23,936	Kwasy Nasycone	13,936	Kwasy Nasycone	29,637	Kwasy Nasycone	29,637																																																																																								
g	Węglowodany ogółem	219,13	Węglowodany ogółem	205,9265	Węglowodany ogółem	205,9465	Węglowodany	248,69	Węglowodany	239,39																																																																																								
g	W tym cukry	32,8105	W tym cukry	32,0965	W tym cukry	32,0965	W tym cukry	17,665	W tym cukry	16,165																																																																																								
g	Błonnik pokarmowy	29,98	Błonnik pokarmowy	23,71	Błonnik pokarmowy	23,71	Błonnik pokarmowy	41,118	Błonnik pokarmowy	41,118																																																																																								
mg	Sód	1886,25	Sód	1777,557	Sód	1824,557	Sód	2614	Sód	2520																																																																																								

**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											
czwartek 18 lipca 2024											
DIETA	Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatobiałkowa		
I	I	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Parówki z indyka 2 szt.	70g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	Parówki z indyka 2 szt.	70g
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
		Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	50g	Mix sałat z oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	50g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II	II							Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g
OBIAD	I	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	Zraz wieprzowy 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy 100g *jaja/*seler/	180g
		Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza gryczana 150g	150g	Kasza gryczana 150g	150g
		Kasza gryczana 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Tarte buraczki 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g						
Podwieczorek	I							Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g		
Kolacja	I	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g
		Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa z jogurtem 200g *jaja/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Szynka drobiowa miodowa 30g *soja/*seler/	30g
		Szynka drobiowa miodowa 30g *soja/*seler/	30g	Szynka dębowa 30g *gluten/	30g	Szynka drobiowa miodowa 60g *soja/*seler/	60g	Szynka drobiowa miodowa 30g *soja/*seler/	30g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g
II	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 jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g
kcal		Energia	2242,79	Energia	2213,99	Energia	2016,65	Energia	2345	Energia	2255
g		Białko	95,3269	Białko	91,2229	Białko	101,6019	Białko	104,32	Białko	97,866
g		Tłuszcz	89,9165	Tłuszcz	90,5435	Tłuszcz	68,9745	Tłuszcz	99,598	Tłuszcz	96,598
g		Kwasy Nasycone	26,497	Kwasy Nasycone	26,999	Kwasy Nasycone	16,942	Kwasy Nasycone	25,745	Kwasy Nasycone	25,745
g		Węglowodany ogółem	260,558	Węglowodany ogółem	255,5095	Węglowodany ogółem	247,0395	Węglowodany	257,38	Węglowodany	248,08
g		W tym cukry	22,6885	W tym cukry	20,9835	W tym cukry	36,8925	W tym cukry	24,712	W tym cukry	23,212
g		Błonnik pokarmowy	27,0865	Błonnik pokarmowy	22,9985	Błonnik pokarmowy	26,8095	Błonnik pokarmowy	33,377	Błonnik pokarmowy	33,377
mg		Sód	1288,14	Sód	1086,937	Sód	1501,947	Sód	1747	Sód	1652

**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 Żywności.  
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
DZIAŁ ŻYWIENIA										
piątek 19 lipca 2024										
DIETA	Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowca)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatobiałkowa	
	I	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/
Ryż na mleku 300ml *mleko/		300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
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	Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g
Schab biały 30g *soja/		30g	Schab biały 30g *soja/	30g	Schab biały 30g *soja/	30g	Schab biały 30g *soja/	30g	Schab biały 30g *soja/	30g
Rzodkiewka 50g		50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 50g	50g
Pomidor 50g		50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g
masło 10g *mleko/		10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
Herbata z cytryną		250g					Herbata z cytryną	250g	Rzodkiewka 50g	50g
II							Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g
OBIAD	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g
	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	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 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g
	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	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							Kanapka razowa z poledwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g		
Kolacja	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Pomidor 50g	50g
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Kielki	5g	Pomidor 100g	100g	Kielki	5g
	Kielki	5g	Kielki	5g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	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 owsianka 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g

kcal	Energia	2375,78	Energia	2180,58	Energia	2159,98	Energia	2579	Energia	2392
g	Białko	106,74	Białko	106,7404	Białko	106,6204	Białko	130,71	Białko	127,27
g	Tłuszcz	82,1595	Tłuszcz	73,239499	Tłuszcz	70,8395	Tłuszcz	99,504	Tłuszcz	94,419
g	Kwasy Nasycone	20,7145	Kwasy Nasycone	19,8395	Kwasy Nasycone	9,8395	Kwasy Nasycone	22,96	Kwasy Nasycone	19,95
g	Węglowodany ogółem	302,508	Węglowodany ogółem	274,69849	Węglowodany ogółem	274,6385	Węglowodany	284,08	Węglowodany	252,44
g	W tym cukry	43,4065	W tym cukry	45,5965	W tym cukry	45,5965	W tym cukry	37,341	W tym cukry	17,551
g	Błonnik pokarmowy	29,499	Błonnik pokarmowy	25,529	Błonnik pokarmowy	25,529	Błonnik pokarmowy	36,674	Błonnik pokarmowy	35,064
mg	Sód	1313,18	Sód	1193,031	Sód	1215,631	Sód	2015	Sód	1780

**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																																																																																																		
sobota 20 lipca 2024																																																																																																		
DIETA	Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa	Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobową)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatobiałkowa																																																																																											
I	Musli na mleku *gluten/*mleko/*orzechy/	300g	Musli na mleku *gluten/*mleko/*orzechy/	300g	Musli na mleku *gluten/*mleko/*orzechy/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g																																																																																								
	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g																																																																																								
	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g																																																																																								
	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g																																																																																								
	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g																																																																																								
	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g																																																																																								
	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																								
	Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g																																																																																								
II							Skyr szt. *mleko/	140g	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 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml *mleko/*seler/	350g																																																																																								
	Potrąwka z kurczaka z marchewką i groszkiem 250g *mleko/	250g	Potrąwka z kurczaka z marchewką 250g *mleko/	250g	Potrąwka z kurczaka z marchewką 250g *mleko/	250g	Potrąwka z kurczaka z marchewką i groszkiem 250g *mleko/	250g	Potrąwka z kurczaka z marchewką i groszkiem 250g *mleko/	250g																																																																																								
	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 150g	150g																																																																																								
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g																																																																																								
Podwieczorek							Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g																																																																																										
Kolecja	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g																																																																																								
	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g																																																																																								
	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g																																																																																								
	Papryka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g																																																																																								
	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																								
	masło 10g *mleko/	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	Kanapka razowa z szynką kruszą 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką kruszą 1 szt. *gluten/	80g																																																																																								
<table border="1"> <tr> <td>kcal</td> <td>Energia</td> <td>2168,69</td> <td>Energia</td> <td>2053,88</td> <td>Energia</td> <td>2033,28</td> <td>Energia</td> <td>2444</td> <td>Energia</td> <td>2209</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Białko</td> <td>119,011</td> <td>Białko</td> <td>115,6684</td> <td>Białko</td> <td>115,5484</td> <td>Białko</td> <td>147,75</td> <td>Białko</td> <td>140,45</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Tłuszcz</td> <td>62,0275</td> <td>Tłuszcz</td> <td>61,094499</td> <td>Tłuszcz</td> <td>58,6945</td> <td>Tłuszcz</td> <td>82,642</td> <td>Tłuszcz</td> <td>76,907</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>19,234</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>19,123</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>9,123</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>22,234</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>19,074</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>283,889</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>263,4745</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>263,4145</td> <td>Węglowodany</td> <td>306,61</td> <td>Węglowodany</td> <td>270,93</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>W tym cukry</td> <td>30,8245</td> <td>W tym cukry</td> <td>29,3335</td> <td>W tym cukry</td> <td>29,3335</td> <td>W tym cukry</td> <td>19,145</td> <td>W tym cukry</td> <td>17,935</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>28,616</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>21,93</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>21,93</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>39,021</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>33,701</td> </tr> <tr> <td>mg</td> <td>Sód</td> <td>1740,08</td> <td>Sód</td> <td>1584,687</td> <td>Sód</td> <td>1607,287</td> <td>Sód</td> <td>2552</td> <td>Sód</td> <td>2231</td> </tr> </table>											kcal	Energia	2168,69	Energia	2053,88	Energia	2033,28	Energia	2444	Energia	2209	g	Białko	119,011	Białko	115,6684	Białko	115,5484	Białko	147,75	Białko	140,45	g	Tłuszcz	62,0275	Tłuszcz	61,094499	Tłuszcz	58,6945	Tłuszcz	82,642	Tłuszcz	76,907	g	Kwasy Nasycone	19,234	Kwasy Nasycone	19,123	Kwasy Nasycone	9,123	Kwasy Nasycone	22,234	Kwasy Nasycone	19,074	g	Węglowodany ogółem	283,889	Węglowodany ogółem	263,4745	Węglowodany ogółem	263,4145	Węglowodany	306,61	Węglowodany	270,93	g	W tym cukry	30,8245	W tym cukry	29,3335	W tym cukry	29,3335	W tym cukry	19,145	W tym cukry	17,935	g	Błonnik pokarmowy	28,616	Błonnik pokarmowy	21,93	Błonnik pokarmowy	21,93	Błonnik pokarmowy	39,021	Błonnik pokarmowy	33,701	mg	Sód	1740,08	Sód	1584,687	Sód	1607,287	Sód	2552	Sód	2231
kcal	Energia	2168,69	Energia	2053,88	Energia	2033,28	Energia	2444	Energia	2209																																																																																								
g	Białko	119,011	Białko	115,6684	Białko	115,5484	Białko	147,75	Białko	140,45																																																																																								
g	Tłuszcz	62,0275	Tłuszcz	61,094499	Tłuszcz	58,6945	Tłuszcz	82,642	Tłuszcz	76,907																																																																																								
g	Kwasy Nasycone	19,234	Kwasy Nasycone	19,123	Kwasy Nasycone	9,123	Kwasy Nasycone	22,234	Kwasy Nasycone	19,074																																																																																								
g	Węglowodany ogółem	283,889	Węglowodany ogółem	263,4745	Węglowodany ogółem	263,4145	Węglowodany	306,61	Węglowodany	270,93																																																																																								
g	W tym cukry	30,8245	W tym cukry	29,3335	W tym cukry	29,3335	W tym cukry	19,145	W tym cukry	17,935																																																																																								
g	Błonnik pokarmowy	28,616	Błonnik pokarmowy	21,93	Błonnik pokarmowy	21,93	Błonnik pokarmowy	39,021	Błonnik pokarmowy	33,701																																																																																								
mg	Sód	1740,08	Sód	1584,687	Sód	1607,287	Sód	2552	Sód	2231																																																																																								

**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 Żywności.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
niedziela 21 lipca 2024											
DIETA	Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowca)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatobiałkowa		
I	SNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Pasta z tuńczyka *jajal/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jajal/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jajal/*ryby/*mleko/	100g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Pasta z tuńczyka *jajal/*ryby/*gorczyca/	100g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 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	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II							Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	
OBIAD		Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g
		Pieczeń rzymska 100g *jajal/	100g	Pieczeń rzymska 100g *jajal/	100g	Pieczeń rzymska 100g *jajal/	100g	Pieczeń rzymska 100g *jajal/	100g	Pieczeń rzymska 100g *jajal/	100g
		Sos pieczeniowy 80g *gluten/	80g	Sos pieczeniowy 80g *gluten/	80g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g
		Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	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							Kanapka razowa z pastą jajeczną 1szt. *gluten/*jajal/*gorczyca/	100g			
KOLACJA	II	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
		Parówki cielęce 2 szt. *gorczyca/	60g	Parówki cielęce 2 szt. *gorczyca/	60g	Parówki cielęce 2 szt. *gorczyca/	60g	Parówki cielęce 2 szt. *gorczyca/	60g	Parówki cielęce 2 szt. *gorczyca/	60g
		Ketchup 1 szt.	1g	Twaróg 50g *mleko/	50g	Twaróg 50g *mleko/	50g	Twaróg 50g *mleko/	50g	Twaróg 50g *mleko/	50g
		Twaróg 50g *mleko/	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
		Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata czarna b/c	250g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g
Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z polewą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka razowa z polewą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g		
kcal		Energia	2222,16	Energia	2228,06	Energia	2060,2	Energia	2324	Energia	2163
g		Białko	107,685	Białko	108,3148	Białko	107,8428	Białko	137,26	Białko	122,17
g		Tłuszcz	78,1555	Tłuszcz	80,8355	Tłuszcz	65,1815	Tłuszcz	83,091	Tłuszcz	88,461
g		Kwasy Nasycone	26,246	Kwasy Nasycone	26,215	Kwasy Nasycone	16,163	Kwasy Nasycone	26,839	Kwasy Nasycone	25,519
g		Węglowodany ogółem	270,2	Węglowodany ogółem	266,8205	Węglowodany ogółem	260,0485	Węglowodany	247,94	Węglowodany	213,24
g		W tym cukry	25,3345	W tym cukry	24,9745	W tym cukry	25,1035	W tym cukry	19,378	W tym cukry	18,468
g		Błonnik pokarmowy	28,379	Błonnik pokarmowy	25,059	Błonnik pokarmowy	24,888	Błonnik pokarmowy	35,123	Błonnik pokarmowy	29,81
mg		Sód	1646,49	Sód	1490,192	Sód	1457,932	Sód	2037	Sód	1894

**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. kubin  
 (\*) 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