

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**poniedziałek 02 września 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 brokułowa 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		
	Salata 30g	30g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Herbata z cytryną	250g	Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
			masło 10g *mleko/	10g			Szynka dębowa drobiowa 60g	60g		
			Herbata z cytryną	250g						
II	Kisiel 250ml	250g			Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
OBIAD	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków b/s 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g	Zupa krem ogórkowy 500ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	500g
	Gulasz z udźca drobiowego 200g *gluten/*mleko/*seler/	200g	Gulasz z udźca drobiowego 200g *gluten/*mleko/*seler/	200g	Gulasz z udźca drobiowego 200g *gluten/*mleko/*seler/	200g	Gulasz z udźca drobiowego 200g *gluten/*mleko/*seler/	200g		
	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Kasza gryczana 180g	180g		
	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g		
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek		Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kalafior gotowany 150g *soja/	150g	Kalafior gotowany 150g *soja/	150g			
Kolecja	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem buraczkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Schab biały 60g *soja/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g		
II	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Kisiel 250ml	250g	Mus owocowy 1szt.	100g		

	kcal	Energia	2317,84	Energia	2119,8316	Energia	1969,502	Energia	2230	Energia	1893
g	Białko	69,5419	Białko	113,64689	Białko	110,7799	Białko	145,16	Białko	80,436	
g	Tłuszcz	107,414	Tłuszcz	65,053604	Tłuszcz	54,2736	Tłuszcz	67,329	Tłuszcz	72,145	
g	Kwasy Nasycone	23,7735	Kwasy Nasycone	20,9585	Kwasy Nasycone	18,0535	Kwasy Nasycone	21,519	Kwasy Nasycone	15,229	
g	Węglowodany ogółem	269,555	Węglowodany ogółem	275,48526	Węglowodany ogółem	262,6553	Węglowodany	252,59	Węglowodany	237,62	
g	W tym cukry	37,7243	W tym cukry	26,967306	W tym cukry	26,74231	W tym cukry	28,782	W tym cukry	41,063	
g	Błonnik pokarmowy	27,1742	Błonnik pokarmowy	24,814225	Błonnik pokarmowy	28,40422	Błonnik pokarmowy	42,859	Błonnik pokarmowy	23,353	
mg	Sód	799,887	Sód	1213,0343	Sód	1622,637	Sód	1679	Sód	417,35	

**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 03 września 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	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g		
	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
			Musli na mleku *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g						
II					Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem b/m 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Rosół z makaronem b/s 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem b/s 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Zupa krem z pomidora/r 500ml *mleko/*seler/	500g
	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy b/s100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy 100g *gluten/*jaja/	100g		
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 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		
Podwieczorek			Skyr szt. *mleko/	140g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g		
Kolecja	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 wegańska 90g	90g	Pasta z makreli *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g		
II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

	kcal	Energia	2081,82	Energia	2173,2	Energia	2063,54	Energia	2021	Energia	1999
g	Białko	52,1061	Białko	138,1241	Białko	141,5814	Białko	137,13	Białko	104,18	
g	Tłuszcz	91,134	Tłuszcz	89,834	Tłuszcz	53,582	Tłuszcz	53,952	Tłuszcz	91	
g	Kwasy Nasycone	21,4382	Kwasy Nasycone	22,6932	Kwasy Nasycone	22,7482	Kwasy Nasycone	22,718	Kwasy Nasycone	33,165	
g	Węglowodany ogółem	227,817	Węglowodany ogółem	242,88039	Węglowodany ogółem	254,14	Węglowodany	235,94	Węglowodany	232,42	
g	W tym cukry	21,7192	W tym cukry	21,6092	W tym cukry	20,744	W tym cukry	22,074	W tym cukry	61,391	
g	Błonnik pokarmowy	31,0145	Błonnik pokarmowy	22,7815	Błonnik pokarmowy	23,173	Błonnik pokarmowy	34,413	Błonnik pokarmowy	21,897	
mg	Sód	183,112	Sód	2699,092	Sód	1641,462	Sód	1657	Sód	478,83	

**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											
środa 04 września 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 wiejski 1 szt.	200g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Zupa krem z pomidora/r 500ml *mleko/*seler/	500g
		Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Bułka kajzerka 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	Papryka 50g	50g		
		Papryka 50g	50g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g		
		Rukola 20g	20g	Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g		
		Margaryna miękka kubkowa	10g	Rukola 30g	30g	Herbata z cytryną	250g				
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
II		Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g			Kanapka pszenna z miodem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g
OBIAD		Manna na rosole wege 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole 350ml b/s *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole 350ml b/s *gluten/*seler/	350g	Krem z warzyw 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Wątróbka drobiowa z cebulką *gluten/	150g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Wątróbka drobiowa z cebulką *gluten/	150g		
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g		
		Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek			Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Brokuł gotowany 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	Krem z warzyw 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
		Pomidor 50g	50g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g		
		Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna miękka kubkowa	10g	Salata 30g	30g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
		Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata rumiankowa	250g						
II		Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g
kcal		Energia	2126,06	Energia	2417,68	Energia	2015,16	Energia	2083	Energia	2021
g		Białko	46,1314	Białko	125,4044	Białko	114,2389	Białko	134,56	Białko	106,62
g		Tłuszcz	106,531	Tłuszcz	112,835	Tłuszcz	69,835	Tłuszcz	73,763	Tłuszcz	100,07
g		Kwasy Nasycone	31,4462	Kwasy Nasycone	23,0832	Kwasy Nasycone	15,7382	Kwasy Nasycone	21,486	Kwasy Nasycone	42,684
g		Węglowodany ogółem	235,04	Węglowodany ogółem	224,84899	Węglowodany ogółem	232,235	Węglowodany	215,54	Węglowodany	175,85
g		W tym cukry	44,484	W tym cukry	42,1	W tym cukry	38,314	W tym cukry	28,829	W tym cukry	59,682
g		Błonnik pokarmowy	37,247	Błonnik pokarmowy	24,893	Błonnik pokarmowy	28,799	Błonnik pokarmowy	37,882	Błonnik pokarmowy	9,9755
mg		Sód	409,21	Sód	1395,472	Sód	1513,572	Sód	1537	Sód	491,32

**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											
czwartek 05 września 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	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem z selera 500ml *gluten/*mleko/*seler/	350g
		Pasta z awokado i szczypiorkiem	100g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g	Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z oliwą	60g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata z cytryną	250g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
				masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
II	OBİAD					Kanapka pszenna jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kanapka razowa jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kefir szt. *mleko/	200g
		Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem z fasolki 500ml *mleko/	500g
		Pierogi z mięsem 8 szt.	125g	Pierogi z mięsem 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem 8 szt.	125g		
		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		
Podwieczorek				Kefir szt. *mleko/	200g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sesamu/	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Zupa krem z fasolki 500ml *mleko/	500g
Sał. z k. bulgur, ogórkiem, s. pom, fetą, soczewicą *gluten/*mleko/*gorczyca/		250g	Sał. z k. bulgur, ogórkiem, s. pom, fetą, soczewicą *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Sał. z k. bulgur, ogórkiem, i szynką (d) *gluten/*gorczyca/	250g	Sał. z k. bulgur, ogórkiem, i szynką (d) *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g			
Margaryna miękka kubkowa 20g		20g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	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		Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g

	kcal	Energia	2060,23	Energia	2587,2807	Energia	2253,711	Energia	2177	Energia	2178
g	Białko	62,5085	Białko	150,86346	Białko	99,36246	Białko	95,872	Białko	93,713	
g	Tłuszcz	99,579	Tłuszcz	99,199007	Tłuszcz	83,15301	Tłuszcz	83,393	Tłuszcz	87,817	
g	Kwasy Nasycone	4,5697	Kwasy Nasycone	30,8497	Kwasy Nasycone	22,4847	Kwasy Nasycone	21,45	Kwasy Nasycone	13,865	
g	Węglowodany ogółem	221,24	Węglowodany ogółem	260,65012	Węglowodany ogółem	268,4041	Węglowodany	247,11	Węglowodany	305,09	
g	W tym cukry	23,537	W tym cukry	33,892002	W tym cukry	22,757	W tym cukry	22,352	W tym cukry	86,813	
g	Błonnik pokarmowy	26,8131	Błonnik pokarmowy	28,453066	Błonnik pokarmowy	32,57007	Błonnik pokarmowy	37,9	Błonnik pokarmowy	26,485	
mg	Sód	1004,2	Sód	1884,5461	Sód	1717,981	Sód	2048	Sód	467,6	

**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**  
**piątek 06 września 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	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
	Pomidor 100g	100g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	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 pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g
OBIAD	Rosół z makaronem (nb) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Rosół z makaronem b/s 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem b/s 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Zupa krem żurek 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona b/s 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona b/s 100g *gluten/*ryby/	100g		
	Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g		
	Ryż z warzywami 250g	180g	Ryż z warzywami 250g	180g	Ryż z warzywami 250g	180g	Ryż z warzywami 250g	180g		
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek			Serek wiejski 1 szt.	200g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g		
Kolecja	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Krem z warzyw d/p 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g		
	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 2 szt.	50g	Kielki	5g		
	Pomidor 50g	50g	Kielki	5g	Kielki	5g	masło 10g *mleko/	10g		
	Kielki	5g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	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	2158,74	Energia	2511,49	Energia	2224,79	Energia	1979	Energia	2206
g	Białko	41,8704	Białko	147,2094	Białko	137,8804	Białko	132,11	Białko	108,09	
g	Tłuszcz	120,181	Tłuszcz	103,4545	Tłuszcz	62,6635	Tłuszcz	62,623	Tłuszcz	98,306	
g	Kwasy Nasycone	21,876	Kwasy Nasycone	19,232	Kwasy Nasycone	22,208	Kwasy Nasycone	22,088	Kwasy Nasycone	31,841	
g	Węglowodany ogółem	220,508	Węglowodany ogółem	247,2785	Węglowodany ogółem	276,8975	Węglowodany	211,52	Węglowodany	226,15	
g	W tym cukry	46,7635	W tym cukry	43,4485	W tym cukry	65,4885	W tym cukry	28,069	W tym cukry	66,951	
g	Błonnik pokarmowy	22,748	Błonnik pokarmowy	18,657	Błonnik pokarmowy	23,322	Błonnik pokarmowy	32,882	Błonnik pokarmowy	14,164	
mg	Sód	112,467	Sód	1390,857	Sód	1716,727	Sód	1598	Sód	503,09	

**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 07 września 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	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Krem z białych warzyw 500ml *mleko/*seler/	500g
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
	Salata 30g	30g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
			Herbata z cytryną	250g						
			Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300g						
II					Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g
OBIAD	Zupa brokułowa 350ml b/mięsa *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem szpinakowy z ziemniakami 500ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	500g
	Warzywa duszone z ciecierzycą w sosie śmietankowym *mleko/	250g	Sos carbonara z warzywami i kielbaską drobiową 25 *gluten/*mleko/*seler/	250g	Sos carbonara z warzywami i kielbaską drobiową 25 *gluten/*mleko/*seler/	250g	Sos carbonara z warzywami i kielbaską drobiową 25 *gluten/*mleko/*seler/	250g		
	Makaron bezglutenowy 180g	180g	Makaron pszenny 180g *gluten/*soja/	180g	Makaron pszenny 150g *gluten/*soja/	150g	Makaron pełnoziarnisty 150g b/s *gluten/*soja/	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		
	Nektarynka	120g	Banan 1szt.	120g						
Podwieczorek			Skyr szt. *mleko/	140g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	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
	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g		
	masło 10g *mleko/	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		
II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Serek wiejski szt.	200g

	kcal	Energia	2207,55	Energia	2523,72	Energia	2116,18	Energia	2158	Energia	2098
g	Białko	47,3444	Białko	131,7154	Białko	127,5724	Białko	126,58	Białko	117,44	
g	Tłuszcz	85,2605	Tłuszcz	83,035498	Tłuszcz	56,3555	Tłuszcz	56,975	Tłuszcz	95,351	
g	Kwasy Nasycone	31,518	Kwasy Nasycone	19,078	Kwasy Nasycone	21,638	Kwasy Nasycone	21,668	Kwasy Nasycone	25,265	
g	Węglowodany ogółem	276,028	Węglowodany ogółem	322,9975	Węglowodany ogółem	271,6985	Węglowodany	271,32	Węglowodany	235	
g	W tym cukry	41,3365	W tym cukry	50,4805	W tym cukry	28,9055	W tym cukry	31,065	W tym cukry	47,271	
g	Błonnik pokarmowy	33,445	Błonnik pokarmowy	33,07	Błonnik pokarmowy	33,02	Błonnik pokarmowy	45,31	Błonnik pokarmowy	17,005	
mg	Sód	141,222	Sód	2589,522	Sód	2299,592	Sód	2318	Sód	519	

**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**  
**niedziela 08 września 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	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem buraczkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g		
	Pomidor 50g	50g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
	Salata 30g	30g	Domowa wędlina wieprzowa 30g	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	Kisiel 250ml	250g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g
OBIAD	Zupa jarzynowa b/m 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa b/s 350ml	350g	Zupa jarzynowa b/s 350ml	350g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/	100g		
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane b/s 150g	150g		
	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Kompot 250ml	250g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g		
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek					Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g		
Kolecja	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g		
	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Salata 30g	30g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g		
	Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g						
			Herbata czarna b/c	250g						
II	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z polewą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g

	kcal	Energia	2008,19	Energia	2225,15	Energia	2104	Energia	2221	Energia	2201
g	Białko	50,2498	Białko	133,7378	Białko	117,0218	Białko	136,17	Białko	97,744	
g	Tłuszcz	98,2365	Tłuszcz	96,842499	Tłuszcz	71,5125	Tłuszcz	80,197	Tłuszcz	92,422	
g	Kwasy Nasycone	14,496	Kwasy Nasycone	27,6405	Kwasy Nasycone	22,7705	Kwasy Nasycone	27,201	Kwasy Nasycone	16,517	
g	Węglowodany ogółem	221,063	Węglowodany ogółem	201,4515	Węglowodany ogółem	247,9235	Węglowodany	227,7	Węglowodany	254,47	
g	W tym cukry	36,8805	W tym cukry	16,6985	W tym cukry	24,3945	W tym cukry	22,65	W tym cukry	51,95	
g	Błonnik pokarmowy	41,443	Błonnik pokarmowy	27,748	Błonnik pokarmowy	29,701	Błonnik pokarmowy	41,441	Błonnik pokarmowy	24,358	
mg	Sód	349,237	Sód	1792,162	Sód	1773,027	Sód	1851	Sód	417,6	

**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