

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**poniedziałek 02 września 2024**

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa	
I	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g
	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Pasta z szynki dębowej drobiowej 30g *jaja/*gorczyca/	30g	Szynka dębowa drobiowa 60g	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
	Salata 30g	30g	Ogórek kiszony 60g	60g	Salata 30g	30g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
	Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
			Herbata z cytryną	250g						
II			Kefir szt. *mleko/	200g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	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 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g
	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	Gulasz z udźca drobiowego 200g *gluten/*mleko/*seler/	200g
	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g
	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	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	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek					Serek wiejski 1 szt.	200g				
Kolacja	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Pasta mięsna ze schabu białego 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g
	Pomidor 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
	Herbata miętowa	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g
			Herbata miętowa	250g						
II	Banan 1szt.	120g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g

kcal	Energia	2029,83	Energia	1984,1316	Energia	2288,432	Energia	1997	Energia	2065
g	Białko	107,197	Białko	112,42189	Białko	141,3669	Białko	105,23	Białko	108,19
g	Tłuszcz	62,0536	Tłuszcz	63,553605	Tłuszcz	71,2836	Tłuszcz	66,139	Tłuszcz	62,344
g	Kwasy Nasycone	20,9585	Kwasy Nasycone	13,1585	Kwasy Nasycone	10,9485	Kwasy Nasycone	20,717	Kwasy Nasycone	21,037
g	Węglowodany ogółem	266,185	Węglowodany ogółem	237,07526	Węglowodany ogółem	274,0353	Węglowodany	247,54	Węglowodany	271,11
g	W tym cukry	25,4673	W tym cukry	23,192305	W tym cukry	17,62731	W tym cukry	33,362	W tym cukry	31,657
g	Błonnik pokarmowy	24,8142	Błonnik pokarmowy	34,969225	Błonnik pokarmowy	24,87422	Błonnik pokarmowy	25,347	Błonnik pokarmowy	27,754
mg	Sód	1118,53	Sód	1634,8443	Sód	1910,044	Sód	1149	Sód	1122

**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**  
**wtorek 03 września 2024**

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
I	SNIADANIE	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Musli na mleku *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Pomidor 50g	50g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Pasta z poledwicy sopockiej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Roszpinka	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g	Musli na mleku *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g
		Musli na mleku *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g				
II				Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g
OBIAD		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g
		Kompot 250ml	250g	Kotlet mielony wieprzowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Kotlet mielony wieprzowy w sosie 150g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy w sosie 150g *gluten/*jaja/	100g
		Zupa pomidorowa z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Kotlet mielony wieprzowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
		Kotlet mielony wieprzowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek											
KOLACJA		Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Pasta z makreli *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z makreli z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z makreli z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z makreli *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z makreli z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g
		Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
				Herbata owocowa	250g						
II		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	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

	kcal	Energia	2080,8	Energia	2072,03	Energia	2084,13	Energia	2153	Energia	2179
g	Białko	115,724	Białko	131,7131	Białko	134,4181	Białko	137,39	Białko	148,12	
g	Tłuszcz	74,434	Tłuszcz	84,264	Tłuszcz	81,524	Tłuszcz	94,624	Tłuszcz	87,619	
g	Kwasy Nasycone	22,6932	Kwasy Nasycone	22,4582	Kwasy Nasycone	12,5332	Kwasy Nasycone	22,308	Kwasy Nasycone	23,418	
g	Węglowodany ogółem	238,68	Węglowodany ogółem	226,0284	Węglowodany ogółem	238,2734	Węglowodany	228,35	Węglowodany	240,18	
g	W tym cukry	17,6092	W tym cukry	19,4392	W tym cukry	18,5792	W tym cukry	36,504	W tym cukry	36,139	
g	Błonnik pokarmowy	22,7815	Błonnik pokarmowy	33,2695	Błonnik pokarmowy	25,0945	Błonnik pokarmowy	27,081	Błonnik pokarmowy	27,844	
mg	Sód	2633,29	Sód	2908,482	Sód	2998,532	Sód	2766	Sód	2435	

**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																																																																																																		
środa 04 września 2024																																																																																																		
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa																																																																																									
I	SNIADANIE	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 razowa 70g *gluten/	70g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g																																																																																							
		Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g																																																																																							
		Parówki z indyka 2 szt.	70g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	Ketchup 1 szt.	1g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g																																																																																							
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g																																																																																							
		Rukola 30g	30g	Papryka 50g	50g	Rukola 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																							
		masło 10g *mleko/	10g	Rukola 20g	20g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g																																																																																							
		Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g																																																																																											
				Herbata z cytryną	250g																																																																																													
II			Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g																																																																																														
					Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g			Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g																																																																																								
OBIAD		Manna na rosole 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole 350ml *gluten/*seler/	350g																																																																																							
		Wątróbka drobiowa	120g	Wątróbka drobiowa z cebulką d/c	150g	Wątróbka drobiowa d/c	150g	Wątróbka drobiowa z cebulką *gluten/	150g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g																																																																																							
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g																																																																																							
		Marchewka mini gotowana 150g	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g																																																																																							
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g																																																																																							
Podwieczorek																																																																																																		
Kolejacja	I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g																																																																																							
		Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Pasta z piersi indyka 60g *jaja/*gorczyca/	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g																																																																																							
		Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g																																																																																							
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																							
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g																																																																																							
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g																																																																																											
II		Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g																																																																																							
<table border="1"> <tr> <td>kcal</td> <td>Energia</td> <td>1895,82</td> <td>Energia</td> <td>2275,22</td> <td>Energia</td> <td>2183,22</td> <td>Energia</td> <td>2085</td> <td>Energia</td> <td>1914</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Białko</td> <td>105,237</td> <td>Białko</td> <td>125,9564</td> <td>Białko</td> <td>127,3674</td> <td>Białko</td> <td>112,39</td> <td>Białko</td> <td>125</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Tłuszcz</td> <td>81,352</td> <td>Tłuszcz</td> <td>80,28</td> <td>Tłuszcz</td> <td>79,932</td> <td>Tłuszcz</td> <td>81,83</td> <td>Tłuszcz</td> <td>72,21</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>20,2182</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>12,1662</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>11,6582</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>23,883</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>15,303</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>186,339</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>260,988</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>239,949</td> <td>Węglowodany</td> <td>223,84</td> <td>Węglowodany</td> <td>190</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>W tym cukry</td> <td>26,368</td> <td>W tym cukry</td> <td>23,928</td> <td>W tym cukry</td> <td>18,908</td> <td>W tym cukry</td> <td>46,683</td> <td>W tym cukry</td> <td>30,049</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>20,547</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>33,295</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>23,167</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>26,341</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>23,609</td> </tr> <tr> <td>mg</td> <td>Sód</td> <td>1764,8</td> <td>Sód</td> <td>2280,7385</td> <td>Sód</td> <td>2349,552</td> <td>Sód</td> <td>1907</td> <td>Sód</td> <td>1770</td> </tr> </table>											kcal	Energia	1895,82	Energia	2275,22	Energia	2183,22	Energia	2085	Energia	1914	g	Białko	105,237	Białko	125,9564	Białko	127,3674	Białko	112,39	Białko	125	g	Tłuszcz	81,352	Tłuszcz	80,28	Tłuszcz	79,932	Tłuszcz	81,83	Tłuszcz	72,21	g	Kwasy Nasycone	20,2182	Kwasy Nasycone	12,1662	Kwasy Nasycone	11,6582	Kwasy Nasycone	23,883	Kwasy Nasycone	15,303	g	Węglowodany ogółem	186,339	Węglowodany ogółem	260,988	Węglowodany ogółem	239,949	Węglowodany	223,84	Węglowodany	190	g	W tym cukry	26,368	W tym cukry	23,928	W tym cukry	18,908	W tym cukry	46,683	W tym cukry	30,049	g	Błonnik pokarmowy	20,547	Błonnik pokarmowy	33,295	Błonnik pokarmowy	23,167	Błonnik pokarmowy	26,341	Błonnik pokarmowy	23,609	mg	Sód	1764,8	Sód	2280,7385	Sód	2349,552	Sód	1907	Sód	1770
kcal	Energia	1895,82	Energia	2275,22	Energia	2183,22	Energia	2085	Energia	1914																																																																																								
g	Białko	105,237	Białko	125,9564	Białko	127,3674	Białko	112,39	Białko	125																																																																																								
g	Tłuszcz	81,352	Tłuszcz	80,28	Tłuszcz	79,932	Tłuszcz	81,83	Tłuszcz	72,21																																																																																								
g	Kwasy Nasycone	20,2182	Kwasy Nasycone	12,1662	Kwasy Nasycone	11,6582	Kwasy Nasycone	23,883	Kwasy Nasycone	15,303																																																																																								
g	Węglowodany ogółem	186,339	Węglowodany ogółem	260,988	Węglowodany ogółem	239,949	Węglowodany	223,84	Węglowodany	190																																																																																								
g	W tym cukry	26,368	W tym cukry	23,928	W tym cukry	18,908	W tym cukry	46,683	W tym cukry	30,049																																																																																								
g	Błonnik pokarmowy	20,547	Błonnik pokarmowy	33,295	Błonnik pokarmowy	23,167	Błonnik pokarmowy	26,341	Błonnik pokarmowy	23,609																																																																																								
mg	Sód	1764,8	Sód	2280,7385	Sód	2349,552	Sód	1907	Sód	1770																																																																																								

**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 łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa			
I	SNIADANIE	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	
		Pasta z jaj z awokado *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado i szczyptorkiem *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado *jaja/	100g	
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z oliwą	60g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	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				Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Kefir szt. *mleko/	200g			
OBIAD		Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	
		Pierogi z mięsem 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem 8 szt.	125g	Pierogi z mięsem 8 szt.	125g	Pierogi z mięsem 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem 10 szt.	200g	
		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	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	Kompot 250ml	250g	
Podwieczorek												
Kolecja	I	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny bez skórki 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	
		Sał. z k. bulgur,s. pom, feta, soczewicą i szynką *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Sał. z k. bulgur,ogórkiem,s. pom, feta, socz. c *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Sał. z k. bulgur,s. pom, feta, soczewi. i szynką c *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Sał. z k. bulgur,ogórkiem,s. pom, feta, soczewicą *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Sał. z k. bulgur,ogórkiem, i szynką (d) *gluten/	250g	
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	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		Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	
		kcal	Energia	2255,28	Energia	2289,7307	Energia	2174,161	Energia	2322	Energia	2121
		g	Białko	99,4835	Białko	84,560456	Białko	101,9245	Białko	106,51	Białko	89,767
		g	Tłuszcz	89,634	Tłuszcz	103,13601	Tłuszcz	82,64401	Tłuszcz	88,799	Tłuszcz	84,706
		g	Kwasy Nasycone	26,4422	Kwasy Nasycone	13,0112	Kwasy Nasycone	13,2522	Kwasy Nasycone	28,884	Kwasy Nasycone	26,154
		g	Węglowodany ogółem	250,315	Węglowodany ogółem	245,63512	Węglowodany ogółem	250,7601	Węglowodany	259,56	Węglowodany	238,84
		g	W tym cukry	25,857	W tym cukry	22,809002	W tym cukry	25,602	W tym cukry	39,972	W tym cukry	30,877
		g	Błonnik pokarmowy	28,2031	Błonnik pokarmowy	33,881066	Błonnik pokarmowy	31,28807	Błonnik pokarmowy	30,868	Błonnik pokarmowy	26,969
		mg	Sód	1691,7	Sód	1752,9811	Sód	2065,746	Sód	1729	Sód	1393

**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												
piątek 06 września 2024												
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa			
I	SNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	
		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	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	
		Schab biały 30g *soja/	30g	Schab biały 30g *soja/	30g	Schab biały 30g *soja/	30g	Pasta mięsna ze schabu białego 40g *soja/*seler/*gorczyca/	40g	Schab biały 30g *soja/	30g	
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	
		masło 10g *mleko/	10g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
				Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g					
II				Serek wiejski 1 szt.	200g	Kanapka pszenna z poledwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g			
I	OBIAD	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	
		Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Rosół z makaronem b/s 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	
		Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Ryż z warzywami 200g	200g	Ryż z warzywami 200g	200g	Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	
		Ryż z warzywami 250g	180g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Ryż z warzywami 250g	180g	Ryż z warzywami 250g	180g	
		Kompot 250ml	250g					Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
II	Podwieczorek					Serek wiejski 1 szt.	200g					
I	Kolecja	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	
		Miód 1 szt.	25g	Kiełki	5g	Kiełki	5g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	
		Kiełki	5g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	
		Pomidor 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	
		Herbata owocowa	250g									
II		Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	
		kcal	Energia	2266,74	Energia	2282,67	Energia	2472,77	Energia	2367	Energia	2169
		g	Białko	111,809	Białko	132,4714	Białko	145,0714	Białko	114,78	Białko	110,77
		g	Tłuszcz	93,5045	Tłuszcz	101,5025	Tłuszcz	100,7875	Tłuszcz	100,32	Tłuszcz	81,332
		g	Kwasy Nasycone	19,437	Kwasy Nasycone	8,7915	Kwasy Nasycone	7,118	Kwasy Nasycone	19,922	Kwasy Nasycone	20,092
		g	Węglowodany ogółem	243,863	Węglowodany ogółem	202,3275	Węglowodany ogółem	248,6225	Węglowodany	248,48	Węglowodany	245,68
		g	W tym cukry	39,7185	W tym cukry	13,8525	W tym cukry	13,3375	W tym cukry	46,571	W tym cukry	45,161
		g	Błonnik pokarmowy	18,657	Błonnik pokarmowy	28,664	Błonnik pokarmowy	20,189	Błonnik pokarmowy	21,341	Błonnik pokarmowy	21,671
		mg	Sód	1195,86	Sód	1831,557	Sód	2123,557	Sód	1304	Sód	1215

**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**  
**niedziela 08 września 2024**

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
I	SNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g
		Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Pasta z jaj *jaja/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj *jaja/*gorczyca/	100g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	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	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
		Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek											
KOLACJA	I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g
		Herbata czarna b/c	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g		
				Herbata czarna b/c	250g						
II		Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z poledwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka pszenna z poledwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g

	kcal	Energia	2082,56	Energia	2140,05	Energia	2139,36	Energia	2340	Energia	2090
g	Białko	108,392	Białko	122,1678	Białko	135,0368	Białko	129,55	Białko	120,54	
g	Tłuszcz	80,5075	Tłuszcz	92,3425	Tłuszcz	77,3325	Tłuszcz	98,392	Tłuszcz	75,527	
g	Kwasy Nasycone	30,4245	Kwasy Nasycone	16,7855	Kwasy Nasycone	16,1245	Kwasy Nasycone	30,428	Kwasy Nasycone	26,014	
g	Węglowodany ogółem	233,39	Węglowodany ogółem	201,3915	Węglowodany ogółem	227,5255	Węglowodany	231,21	Węglowodany	232,2	
g	W tym cukry	20,4035	W tym cukry	16,6985	W tym cukry	13,8635	W tym cukry	36,039	W tym cukry	23,98	
g	Błonnik pokarmowy	26,713	Błonnik pokarmowy	27,748	Błonnik pokarmowy	25,693	Błonnik pokarmowy	31,508	Błonnik pokarmowy	29,579	
mg	Sód	1370,29	Sód	1785,262	Sód	1882,797	Sód	1523	Sód	1438	

**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