

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 28 października 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 wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	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		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	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						
			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 barszcz czerwony 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony b/s 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony b/s 350ml *seler/	350g	Zupa krem buraczkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
	Ratatuj duszone z ciecierzycą 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka b/s 250g	250g	Ratatuj duszone z indyka b/s 250g	250g		
	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Kasza jęczmienna 150g	150g		
	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Jabłko 1szt.	180g	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		
KOLACJA	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	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kisiel 250ml	250g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kefir szt. *mleko/	200g

kcal	Energia	2196	Energia	2142,7	Energia	1909,3	Energia	1905,5	Energia	2083
g	Białko	47,259	Białko	130,65	Białko	112,94	Białko	127,73	Białko	71,909
g	Tłuszcz	89,941	Tłuszcz	56,221	Tłuszcz	39,146	Tłuszcz	45,611	Tłuszcz	88,66
g	Kwasy Nasycone	20,063	Kwasy Nasycone	20,128	Kwasy Nasycone	14,238	Kwasy Nasycone	17,178	Kwasy Nasycone	11,561
g	Węglowodany ogółem	298,23	Węglowodany ogółem	283,51	Węglowodany ogółem	280,57	Węglowodany ogółem	236,67	Węglowodany ogółem	257,46
g	W tym cukry	50,676	W tym cukry	34,474	W tym cukry	30,019	W tym cukry	27,079	W tym cukry	47,795
g	Błonnik pokarmowy	28,175	Błonnik pokarmowy	24,455	Błonnik pokarmowy	31,645	Błonnik pokarmowy	41,47	Błonnik pokarmowy	25,309
mg	Sód	646,3	Sód	1229,5	Sód	1546,8	Sód	1597,9	Sód	454,79

**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 zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywnia.  
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek 29 października 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
I SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/+ziarna_sezamu/</i>	100g	Kasza kukurydziana na mleku 300ml <i>*mleko/</i>	300g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g	Zupa krem dyniowy 500ml <i>*gluten/*mleko/*seler/</i>	500g
	Hummus gotowy 115g <i>*ziarna_sezamu/</i>	115g	Chleb pszenny 75g <i>*gluten/</i>	75g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
	Pomidor 50g	50g	Poledwica sopocka 60g <i>*soja/</i>	60g	Roszponka	10g	Roszponka	10g		
	Roszponka	10g	Pomidor 50g	50g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Roszponka	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g						
			Herbata z cytryną	250g						
II				kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Skyr szt. <i>*mleko/</i>	140g	
OBIAD	Zupa krupnik 350ml <i>*seler/</i>	350g	Zupa krupnik 350ml <i>*seler/</i>	350g	Zupa krupnik b/s 350ml <i>*seler/</i>	350g	Zupa krupnik b/s 350ml <i>*seler/</i>	350g	Zupa krem krupnik 500ml <i>*mleko/*seler/</i>	500g
	Danie wegetariańskie 100g <i>*gluten/*soja/</i>	100g	Kotlet schabowy soute 100g <i>*gluten/</i>	100g	Kotlet schabowy soute b/s 100g <i>*gluten/</i>	100g	Kotlet schabowy soute b/s 100g <i>*gluten/</i>	100g		
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g		
	Surówka z porzem 150g <i>*jaja/*gorczyca/</i>	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		Skyr szt. <i>*mleko/</i>	140g	Gotowane warzywa 150g <i>*seler/</i>	150g	Gotowane warzywa 150g <i>*seler/</i>	150g			
Kolacja	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/+ziarna_sezamu/</i>	100g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g	Zupa krem krupnik 500ml <i>*mleko/*seler/</i>	500g
	Pieczeń z indykem 60g <i>*gluten/</i>	60g	Pieczeń z indykem 60g <i>*gluten/</i>	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
	Salata 30g	30g	Twaróg 50g <i>*mleko/</i>	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Salata 30g	30g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g		
	Herbata owocowa	250g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	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	2084,66	Energia	2198,65	Energia	2233,61	Energia	2184,67	Energia	2073,4
g	Białko	59,7966	Białko	140,791	Białko	142,527	Białko	138,886	Białko	103,52
g	Tłuszcz	88,088	Tłuszcz	85,334	Tłuszcz	66,748	Tłuszcz	62,933	Tłuszcz	93,802
g	Kwasy Nasycone	9,2632	Kwasy Nasycone	25,5522	Kwasy Nasycone	19,3632	Kwasy Nasycone	23,1832	Kwasy Nasycone	34,255
g	Węglowodany ogółem	229,78	Węglowodany ogółem	257,479	Węglowodany ogółem	266,83	Węglowodany ogółem	256	Węglowodany ogółem	247,07
g	W tym cukry	23,272	W tym cukry	24,972	W tym cukry	28,167	W tym cukry	29,697	W tym cukry	61,709
g	Błonnik pokarmowy	32,943	Błonnik pokarmowy	29,687	Błonnik pokarmowy	29,383	Błonnik pokarmowy	41,223	Błonnik pokarmowy	24,652
mg	Sód	180,807	Sód	1724	Sód	1723,61	Sód	1742,94	Sód	500,35

**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 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 30 października 2024**

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
I SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/+ziarna_sezamu/</i>	100g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Bułka kajzerka 50g <i>*gluten/</i>	50g	Bułka razowa 70g <i>*gluten/</i>	70g	Zupa krem z pomidora/r 500ml <i>*mleko/*seler/</i>	500g
	Paszтет warzywny 113g <i>*soja/*seler/*gorczyca/</i>	113g	Bułka kajzerka 50g <i>*gluten/</i>	50g	Chleb pszenny 25g <i>*gluten/</i>	25g	Jajecznica z białek na parze <i>*jaja/</i>	100g		
	Papryka 50g	50g	Chleb pszenny 25g <i>*gluten/</i>	25g	Jajecznica z białek na parze <i>*jaja/</i>	100g	Papryka 50g	50g		
	Rukola 20g	20g	Jajecznica na parze <i>*jaja/</i>	100g	Papryka 50g	50g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g		
	Margaryna miękka kubkowa	10g	Rukola 30g	30g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	Herbata z cytryną	250g		
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	Herbata z cytryną	250g				
			Herbata z cytryną	250g						
II	Budyń na mleku roślinnym 250ml <i>*gluten/</i>	250g			Kanapka pszenna z miodem 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g
OBIAŁ	Rosół z makaronem (nb) 350ml <i>*gluten/+soja/*seler/</i>	350g	Rosół z makaronem 350ml <i>*gluten/+soja/*seler/</i>	350g	Rosół z makaronem b/s 350ml <i>*gluten/+soja/*seler/</i>	350g	Rosół z makaronem b/s 350ml <i>*gluten/+soja/*seler/</i>	350g	Krem z warzyw 500ml <i>*gluten/*jaja/*mleko/*seler/</i>	500g
	Kotlet warzywny pieczony 100g <i>*gluten/*soja/</i>	100g	Kotlet mielony drobiowy 100g <i>*gluten/*jaja/*mleko/</i>	100g	Kotlet mielony drobiowy b/s 100g <i>*gluten/*jaja/</i>	100g	Kotlet mielony drobiowy b/s 100g <i>*gluten/*jaja/</i>	100g		
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g		
	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g		
	Gruszka 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g		
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek		Budyń na mleku roślinnym 250ml <i>*gluten/</i>	250g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g			
Kolacja	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/+ziarna_sezamu/</i>	100g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g	Krem z warzyw 500ml <i>*gluten/*jaja/*mleko/*seler/</i>	500g
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
	Serek Śmietankowy 50g <i>*mleko/</i>	50g	Paszтет warzywny 113g <i>*soja/*seler/*gorczyca/</i>	113g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g		
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g		
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g						
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g						
III	Mus owocow-jogurtowy 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	Mus owocow-jogurtowy 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	Mus owocow-jogurtowy 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	Mus owocow-jogurtowy 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	Mus owocow-jogurtowy 1szt. <i>*mleko/</i>	100g

kcal	Energia	2272,4	Energia	2503,3	Energia	2075,5	Energia	2101,4	Energia	2020,6
g	Białko	55,386	Białko	136,01	Białko	110,55	Białko	133,43	Białko	106,62
g	Tłuszcz	120,04	Tłuszcz	107,49	Tłuszcz	76,231	Tłuszcz	76,604	Tłuszcz	100,07
g	Kwasy Nasycone	38,271	Kwasy Nasycone	25,931	Kwasy Nasycone	28,181	Kwasy Nasycone	27,364	Kwasy Nasycone	42,684
g	Węglowodany ogółem	235,31	Węglowodany ogółem	247,34	Węglowodany ogółem	236,18	Węglowodany ogółem	213,71	Węglowodany ogółem	175,85
g	W tym cukry	38,749	W tym cukry	50,005	W tym cukry	34,548	W tym cukry	23,733	W tym cukry	59,682
g	Błonnik pokarmowy	30,224	Błonnik pokarmowy	27,783	Błonnik pokarmowy	32,27	Błonnik pokarmowy	40,163	Błonnik pokarmowy	9,9755
mg	Sód	122,73	Sód	1388,2	Sód	1605,4	Sód	1578,8	Sód	491,32

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skonopiaki; 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 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 Żywnienia.  
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek 31 października 2024

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata		
SNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/+ziarna_sesamu/</i>	100g	Manna na mleku 300ml <i>*gluten/*mleko/</i>	300g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g	Zupa krem z selera 500ml <i>*gluten/*mleko/*seler/</i>	350g	
		Parówki vegetariańskie 2 szt. <i>*gluten/</i>	100g	Chleb pszenny 75g <i>*gluten/</i>	75g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g			
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą	50g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	Mix sałat z oliwą	50g	Mix sałat z oliwą	50g			
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g			
		Herbata z cytryną	250g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			
				Ketchup 1 szt.	1g							
				masło 10g <i>*mleko/</i>	10g							
			Herbata z cytryną	250g								
		II					Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Kefir szt. <i>*mleko/</i>	200g
	OBIAD		Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa z fasolką szparagową b/s 350ml	350g	Zupa z fasolką szparagową b/s 350ml	350g	Zupa krem z fasolki 500ml <i>*mleko/</i>	500g
		Danie vegetariańskie 100g <i>*gluten/*mleko/*soja/</i>	100g	Zraz wieprzowy 100g <i>*jaja/*seler/</i>	180g	Zraz wieprzowy b/s 100g <i>*jaja/*seler/</i>	180g	Zraz wieprzowy b/s 100g <i>*jaja/*seler/</i>	180g			
		Sos własny 80g <i>*gluten/*mleko/*seler/</i>	80g	Sos własny 80g <i>*gluten/*mleko/*seler/</i>	80g	Sos własny b/s 80g <i>*gluten/*seler/</i>	80g	Kasza jęczmienna 150g	150g			
		Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g			
		Tarte buraczki 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Kompot 250ml	250g			
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g					
Podwieczorek			Skyr szt. <i>*mleko/</i>	140g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g				
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/+ziarna_sesamu/</i>	100g	Bułka pszenna 50g <i>*gluten/</i>	50g	Bułka pszenna 50g <i>*gluten/</i>	50g	Bułka razowa 70g <i>*gluten/</i>	70g	Zupa krem z fasolki 500ml <i>*mleko/</i>	500g	
		Salatka jarzynowa 200g <i>*jaja/*gorczyca/</i>	200g	Salatka jarzynowa 200g <i>*jaja/*gorczyca/</i>	200g	Salatka jarzynowa dializowana 200g <i>*jaja/*mleko/</i>	200g	Salatka jarzynowa dializowana 200g <i>*jaja/*mleko/</i>	200g			
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 30g	30g	Domowa wędlina z kurczaka 30g	30g			
		Herbata malinowa	250g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g			
				Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g			
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. <i>*gluten/*mleko/</i>	80g	Skyr szt. <i>*mleko/</i>	140g	Skyr szt. <i>*mleko/</i>	140g	Skyr szt. <i>*mleko/</i>	140g	
kcal		Energia	2182,4	Energia	2592,6	Energia	2219,2	Energia	2115,9	Energia	2176,6	
g		Białko	53,603	Białko	163,37	Białko	158,5	Białko	155,61	Białko	116,11	
g		Tłuszcz	105,6	Tłuszcz	109,9	Tłuszcz	81,865	Tłuszcz	81,119	Tłuszcz	80,717	
g		Kwasy Nasycone	14,984	Kwasy Nasycone	26,824	Kwasy Nasycone	27,539	Kwasy Nasycone	27,395	Kwasy Nasycone	12,265	
g		Węglowodany ogółem	248,66	Węglowodany ogółem	278,29	Węglowodany ogółem	250,49	Węglowodany ogółem	229,66	Węglowodany ogółem	297,09	
g		W tym cukry	35,698	W tym cukry	13,704	W tym cukry	35,801	W tym cukry	35,655	W tym cukry	79,813	
g		Błonnik pokarmowy	39,91	Błonnik pokarmowy	24,137	Błonnik pokarmowy	37,067	Błonnik pokarmowy	38,451	Błonnik pokarmowy	26,485	
mg		Sód	306,56	Sód	1196,7	Sód	1607,5	Sód	1688,8	Sód	533,4	

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek 01 listopada 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	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	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 jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kefir szt. *mleko/	200g	
OBIAD	Zupa żurek b/m 350ml *seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek b/s 350ml *seler/	350g	Zupa żurek b/s 350ml *seler/	350g	Zupa krem żurek 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g	
	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g			
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g			
	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	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 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	Kiełki	5g			
	Pomidor 50g	50g	Kiełki	5g	Kiełki	5g	masło 10g *mleko/	10g			
	Kiełki	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	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	2062,8	Energia	2350,3	Energia	2172,7	Energia	2085,8	Energia	2122,6
g		Białko	50,46	Białko	125,59	Białko	118,65	Białko	116,89	Białko	90,99
g		Tłuszcz	93,841	Tłuszcz	76,091	Tłuszcz	53,816	Tłuszcz	61,736	Tłuszcz	91,006
g		Kwasy Nasycone	20,252	Kwasy Nasycone	21,265	Kwasy Nasycone	17,922	Kwasy Nasycone	17,922	Kwasy Nasycone	33,341
g		Węglowodany ogółem	247,95	Węglowodany ogółem	286,77	Węglowodany ogółem	300,49	Węglowodany ogółem	258,32	Węglowodany ogółem	233,95
g		W tym cukry	49,781	W tym cukry	51,888	W tym cukry	62,541	W tym cukry	24,501	W tym cukry	69,451
g		Błonnik pokarmowy	28,958	Błonnik pokarmowy	24,834	Błonnik pokarmowy	33,314	Błonnik pokarmowy	38,274	Błonnik pokarmowy	13,264
mg		Sód	202,38	Sód	1324,5	Sód	1706,2	Sód	1764,8	Sód	439,09

**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. 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 zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywnia.  
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**sobota 02 listopada 2024**

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
I SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/+ziarna_sezamu/</i>	100g	Chleb pszenny 75g <i>*gluten/</i>	75g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g	Krem z białych warzyw 500ml <i>*mleko/*seler/</i>	500g
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Musli na mleku <i>*gluten/*mleko/+orzeczy/</i>	300g	Serek Śmietankowy 50g <i>*mleko/</i>	50g	Serek Śmietankowy 50g <i>*mleko/</i>	50g		
	Salata 30g	30g	Poledwica sopocka 60g <i>*soja/</i>	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	Serek Śmietankowy 100g <i>*mleko/</i>	100g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
	Herbata z cytryną	250g	Salata 30g	30g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g		
			masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
			Herbata z cytryną	250g						
II					Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Skyr szt. <i>*mleko/</i>	140g
OBIAD	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml <i>*mleko/*seler/</i>	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml <i>*mleko/*seler/</i>	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/s 350ml <i>*mleko/*seler/</i>	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/s 350ml <i>*mleko/*seler/</i>	350g	szpinakowy z ziemniakami 500ml <i>*gluten/+soja/*mleko/*sel</i>	500g
	Warzywa duszone z ciecierzycą w sosie śmietankowym <i>*mleko/</i>	250g	Potrąka z kurczaka z marchewką 250g <i>*mleko/</i>	250g	Potrąka z kurczaka z marchewką b/s 250g <i>*mleko/</i>	250g	Potrąka z kurczaka z marchewką b/s 250g <i>*mleko/</i>	250g		
	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		
	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g						
Podwieczorek			Skyr szt. <i>*mleko/</i>	140g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g		
I KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/+ziarna_sezamu/</i>	100g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g	Zupa krem koperkowy 500ml <i>*mleko/*seler/</i>	500g
	Hummus gotowy 115g <i>*ziarna_sezamu/</i>	115g	Hummus gotowy 115g <i>*ziarna_sezamu/</i>	115g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Papryka 50g	50g	Dżem 1 szt.	25g		
	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Dżem 1 szt.	25g	Papryka 50g	50g		
	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	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	2191	Energia	2464,33	Energia	2132,49	Energia	2121,19	Energia	2098
g	Białko	45,7366	Białko	138,275	Białko	144,188	Białko	140,498	Białko	117,44
g	Tłuszcz	87,7428	Tłuszcz	84,5595	Tłuszcz	56,7645	Tłuszcz	57,1745	Tłuszcz	95,351
g	Kwasy Nasycone	30,538	Kwasy Nasycone	18,483	Kwasy Nasycone	21,018	Kwasy Nasycone	20,988	Kwasy Nasycone	25,265
g	Węglowodany ogółem	271,653	Węglowodany ogółem	301,293	Węglowodany ogółem	259,793	Węglowodany ogółem	248,913	Węglowodany ogółem	234,98
g	W tym cukry	47,2595	W tym cukry	47,2485	W tym cukry	24,8235	W tym cukry	26,3535	W tym cukry	47,271
g	Błonnik pokarmowy	30,796	Błonnik pokarmowy	29,375	Błonnik pokarmowy	28,905	Błonnik pokarmowy	40,745	Błonnik pokarmowy	17,005
mg	Sód	154,437	Sód	1687,41	Sód	1624,18	Sód	1642,88	Sód	518,96

**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 zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.  
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**niedziela 03 listopada 2024**

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
I	SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/+ziarna_sesamu/</i>	100g	Płatki owsiane na mleku 300ml <i>*mleko/</i>	300g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g	Zupa krem buraczkowy 500ml <i>*mleko/*seler/</i>	500g
		Paszтет warzywny 113g <i>*soja/*seler/*gorczyca/</i>	113g	Chleb pszenny 75g <i>*gluten/</i>	75g	Pasta z tuńczyka z jogurtem <i>*jajal/*ryby/*mleko/</i>	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem <i>*jajal/*ryby/*mleko/</i>	100g		
		Pomidor 50g	50g	Pasta z tuńczyka <i>*jajal/*ryby/*gorczyca/</i>	100g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
		Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
II						Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g
OBIAD		Zupa jarzynowa 350ml <i>*mleko/</i>	350g	Zupa jarzynowa 350ml <i>*mleko/</i>	350g	Zupa jarzynowa b/s 350ml	350g	Zupa jarzynowa b/s 350ml	350g	Zupa krem jarzynowy 500ml <i>*mleko/</i>	500g
		Danie wegetariańskie 100g <i>*gluten/*soja/</i>	100g	Pieczeń rzymska 100g <i>*jajal/</i>	100g	Pieczeń rzymska b/s 100g <i>*jajal/</i>	100g	Pieczeń rzymska b/s 100g <i>*jajal/</i>	100g		
		Sos pomidorowy BM 80g <i>*gluten/*seler/</i>	80g	Sos pieczeniowy 80g <i>*gluten/*seler/</i>	80g	Sos koperkowy b/s 80g <i>*gluten/*seler/</i>	80g	Sos koperkowy b/s 80g <i>*gluten/*seler/</i>	80g		
		Kasza bulgur gotowana 150g <i>*gluten/</i>	150g	Kasza bulgur gotowana 180g <i>*gluten/</i>	180g	Kasza bulgur gotowana 150g <i>*gluten/</i>	150g	Kasza bulgur gotowana 150g <i>*gluten/</i>	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		
Podwieczorek			Serek wiejski 1 szt.	200g	Gotowane warzywa 150g <i>*seler/</i>	150g	Gotowane warzywa 150g <i>*seler/</i>	150g			
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/+ziarna_sesamu/</i>	100g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g	Zupa krem jarzynowy 500ml <i>*mleko/</i>	500g
		Parówki wegetariańskie 2 szt. <i>*gluten/</i>	100g	Twaróg 100g <i>*mleko/</i>	100g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
		Ketchup 1 szt.	1g	Parówki cielęce 2 szt. <i>*gorczyca/</i>	60g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g		
		Salata 30g	30g	Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	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 <i>*mleko/</i>	10g						
				Herbata czarna b/c	250g						
II		Mus ryżowy 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	Mus ryżowy 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Mus ryżowy 1szt. <i>*mleko/</i>	100g

kcal	Energia	2240,1	Energia	2545,3	Energia	2107,7	Energia	2224,5	Energia	2200,9
g	Białko	60,961	Białko	146,12	Białko	117,69	Białko	136,84	Białko	97,744
g	Tłuszcz	106,27	Tłuszcz	97,238	Tłuszcz	52,61	Tłuszcz	61,295	Tłuszcz	92,422
g	Kwasy Nasycone	16,623	Kwasy Nasycone	26,345	Kwasy Nasycone	20,284	Kwasy Nasycone	24,714	Kwasy Nasycone	16,517
g	Węglowodany ogółem	248,11	Węglowodany ogółem	271,64	Węglowodany ogółem	289,01	Węglowodany ogółem	268,79	Węglowodany ogółem	254,47
g	W tym cukry	32,976	W tym cukry	29,321	W tym cukry	30,111	W tym cukry	28,366	W tym cukry	51,95
g	Błonnik pokarmowy	41,866	Błonnik pokarmowy	25,506	Błonnik pokarmowy	30,018	Błonnik pokarmowy	41,758	Błonnik pokarmowy	24,358
mg	Sód	371,24	Sód	1781,2	Sód	1807,3	Sód	1885	Sód	417,6

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skonopiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. tujin  
 (\*) 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