

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**poniedziałek 11 listopada 2024**

DIETA		Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa	Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)	Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa					
I	SNIADANIE	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Szynka dębowo drobiowa 60g	60g	Szynka dębowo drobiowa 60g	60g	Szynka dębowo drobiowa 60g	60g	Szynka dębowo drobiowa 60g	60g	Szynka dębowo drobiowa 60g	60g
		Ser żółty 30g *mleko/	30g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g
		Ogórek kiszony 60g	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g								
II						Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g		
OBİAD		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 z indyka 200g *gluten/*mleko/*seler/	200g	Gulasz z udźca z indyka 200g *gluten/*mleko/*seler/	200g	Gulasz z udźca z indyka 200g *gluten/*mleko/*seler/	200g	Gulasz z udźca z indyka 200g *gluten/*mleko/*seler/	200g	Gulasz z udźca z indyka 200g *gluten/*mleko/*seler/	200g
		Kasza gryczana 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza gryczana 180g	180g	Kasza gryczana 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						Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g				
KOLACJA	I	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
		Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g
=						Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g		
kcal		Energia	2184,4	Energia	2032,8	Energia	2012,2	Energia	2357,5	Energia	2037,8
g		Białko	118,06	Białko	109,6	Białko	109,48	Białko	121,95	Białko	111,3
g		Tłuszcz	69,229	Tłuszcz	61,354	Tłuszcz	58,954	Tłuszcz	80,249	Tłuszcz	66,449
g		Kwasy Nasycone	24,614	Kwasy Nasycone	19,383	Kwasy Nasycone	9,3835	Kwasy Nasycone	22,804	Kwasy Nasycone	21,094
g		Węglowodany ogółem	275,78	Węglowodany ogółem	266,19	Węglowodany ogółem	266,13	Węglowodany ogółem	280,25	Węglowodany ogółem	244,69
g		W tym cukry	26,857	W tym cukry	25,467	W tym cukry	25,467	W tym cukry	24,302	W tym cukry	23,052
g		Błonnik pokarmowy	29,484	Błonnik pokarmowy	24,814	Błonnik pokarmowy	24,814	Błonnik pokarmowy	40,059	Błonnik pokarmowy	34,729
mg		Sód	1663,7	Sód	1105	Sód	1127,6	Sód	2005,9	Sód	1575,9

**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

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**wtorek 12 listopada 2024**

DIETA		Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa	Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)	Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa						
I	SNIADANIE	Musli na mleku *gluten/*mleko/*orzeczy/ 300g	Musli na mleku *gluten/*mleko/*orzeczy/ 300g	Musli na mleku *gluten/*mleko/*orzeczy/ 300g	Skyr szt. *mleko/ 140g	Skyr szt. *mleko/ 140g						
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ 50g	Chleb pszenny 75g *gluten/ 75g	Chleb pszenny 75g *gluten/ 75g	Chleb razowy 60g *gluten/ 60g	Chleb razowy 60g *gluten/ 60g						
		Półdewica sopocka 60g *soja/ 60g	Półdewica sopocka 60g *soja/ 60g	Półdewica sopocka 60g *soja/ 60g	Półdewica sopocka 60g *soja/ 60g	Półdewica sopocka 60g *soja/ 60g						
		Pomidor 50g	Pomidor 100g	Pomidor bez skóry 100g	Pomidor 50g	Pomidor 50g						
		Ogórek 50g	masło 10g *mleko/ 10g	Margaryna miękka kubkowa 10g	Ogórek 50g	Ogórek 50g						
		masło 10g *mleko/ 10g	Herbata z cytryną 250g	Herbata z cytryną 250g	masło 10g *mleko/ 10g	masło 10g *mleko/ 10g						
		Herbata z cytryną 250g			Herbata z cytryną 250g	Herbata z cytryną 250g						
		II				Sok wielowarzywny 300ml	Sok wielowarzywny 300ml					
OBİAD		Zupa pomidorowa z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sel 350g	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sel 350g	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sel 350g	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sel 350g	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sel 350g						
		Kotlet mielony wieprzowy 100g *gluten/*jaja/ 100g	Kotlet mielony wieprzowy 100g *gluten/*jaja/ 100g	Kotlet mielony wieprzowy 100g *gluten/*jaja/ 100g	Kotlet mielony wieprzowy 100g *gluten/*jaja/ 100g	Kotlet mielony wieprzowy 100g *gluten/*jaja/ 100g						
		Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 150g	Ziemniaki gotowane 150g						
		Surówka z buraków z cebulką 150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	Tarte buraczki 150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	Surówka z buraków z cebulką 150g						
		Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml						
	Podwieczorek				Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/ 80g							
=	KOLACJA	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ 100g	Chleb pszenny 100g *gluten/ 100g	Chleb pszenny 100g *gluten/ 100g	Chleb razowy 90g *gluten/ 90g	Chleb razowy 90g *gluten/ 90g						
		Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/ 100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/ 100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/ 100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/ 100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/ 100g						
		Papryka 50g	Salata 30g	Salata 30g	Papryka 50g	Papryka 50g						
		Salata 30g	masło 10g *mleko/ 10g	Margaryna miękka kubkowa 10g	Salata 30g	Salata 30g						
		masło 10g *mleko/ 10g	Herbata owocowa 250g	Herbata owocowa 250g	masło 10g *mleko/ 10g	masło 10g *mleko/ 10g						
		Herbata owocowa 250g			Herbata owocowa 250g	Herbata owocowa 250g						
				Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. *gluten/*soja/*seler/ 80g	Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. *gluten/*soja/*seler/ 80g							
		kcal	Energia	2231,4	Energia	2013,3	Energia	1916,2	Energia	2285,3	Energia	2050,8
		g	Białko	111,2	Białko	109,15	Białko	109,4	Białko	132,23	Białko	124,93
		g	Tłuszcz	80,991	Tłuszcz	66,894	Tłuszcz	60,459	Tłuszcz	87,779	Tłuszcz	82,044
		g	Kwasy Nasycone	22,804	Kwasy Nasycone	22,693	Kwasy Nasycone	12,383	Kwasy Nasycone	25,639	Kwasy Nasycone	22,479
		g	Węglowodany ogółem	263,85	Węglowodany ogółem	245,39	Węglowodany ogółem	237,88	Węglowodany ogółem	268,36	Węglowodany ogółem	232,69
		g	W tym cukry	23,687	W tym cukry	22,899	W tym cukry	32,339	W tym cukry	25,709	W tym cukry	24,499
		g	Błonnik pokarmowy	28,972	Błonnik pokarmowy	23,254	Błonnik pokarmowy	24,384	Błonnik pokarmowy	38,939	Błonnik pokarmowy	33,619
		mg	Sód	2075,7	Sód	1859,4	Sód	1950,7	Sód	2480,8	Sód	2160,5

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
środa 13 listopada 2024											
DIETA	Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa	Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)	Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa						
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 kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	
	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	
	Parówki z indyka 3 szt.	90g	Parówki z indyka 3 szt.	90g	Parówki z indyka 3 szt.	90g	Parówki z indyka 3 szt.	90g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	
	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	
	Papryka 50g	50g	Rukola 30g	30g	Rukola 30g	30g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	
	Rukola 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	
	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
	Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
II						Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g		
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	
	Kurczak po chińsku 250	250g	Kurczak z warzywami duszony w sosie słodko-kwaśnym	250g	Kurczak z warzywami duszony w sosie słodko-kwaśnym	250g	Kurczak po chińsku 250	250g	Kurczak po chińsku 250	250g	
	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 150g	150g	
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
	Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	
Podwieczorek											
Kolejacja	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	
	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	
	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	
	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	
	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	2076,7	Energia	2059,4	Energia	2165,2	Energia	2240,8	Energia	2261,2	
g	Białko	126,36	Białko	129,84	Białko	129,74	Białko	136,53	Białko	135,99	
g	Tłuszcz	70,412	Tłuszcz	69,762	Tłuszcz	81,362	Tłuszcz	70,29	Tłuszcz	67,695	
g	Kwasy Nasycone	19,248	Kwasy Nasycone	19,103	Kwasy Nasycone	9,1032	Kwasy Nasycone	19,466	Kwasy Nasycone	18,661	
g	Węglowodany ogółem	235,14	Węglowodany ogółem	230,81	Węglowodany ogółem	230,83	Węglowodany ogółem	262,32	Węglowodany ogółem	276,33	
g	W tym cukry	28,478	W tym cukry	35,625	W tym cukry	35,625	W tym cukry	31,233	W tym cukry	30,998	
g	Błonnik pokarmowy	28,567	Błonnik pokarmowy	20,072	Błonnik pokarmowy	20,072	Błonnik pokarmowy	38,405	Błonnik pokarmowy	36,48	
mg	Sód	1754,7	Sód	1656,6	Sód	1703,6	Sód	2131,9	Sód	2226,6	

**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 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 Żywienia. Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
czwartek 14 listopada 2024											
DIETA	Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		
I	SNIADANIE	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
II							Śliwka 2 szt.	100g	Śliwka 2 szt.	100g	
OBIAD	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Kompot 250ml	250g	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	
	Pierogi z mięsem 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem 10 szt.	200g	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Pierogi z mięsem 8 szt.	125g	Pierogi z mięsem 8 szt.	125g	
	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Pierogi z mięsem 10 szt.	200g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
Podwieczorek							Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g			
I	KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		Sał. z k. bulgur,ogórkiem,s. pom, fetą, soczewicą *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Sał. z k. bulgur,s. pom, fetą, soczewicą i szynką *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Sał. z k. bulgur, s. pom, fetą, soczewicą i szynką *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Sał. z k. bulgur,ogórkiem,s. pom, fetą, socz. c *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Sał. z k. bulgur,ogórkiem,s. pom, fetą, socz. c *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g
II	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	
kcal		Energia	2391,08	Energia	2291,28	Energia	2229,93	Energia	2436,11	Energia	2269,3
g		Białko	98,7685	Białko	99,4835	Białko	99,1385	Białko	105,179	Białko	84,56
g		Tłuszcz	94,304	Tłuszcz	93,634	Tłuszcz	87,184	Tłuszcz	103,289	Tłuszcz	105,02
g		Kwasy Nasycone	24,5097	Kwasy Nasycone	26,4422	Kwasy Nasycone	16,4422	Kwasy Nasycone	22,7997	Kwasy Nasycone	23,051
g		Węglowodany ogółem	272,375	Węglowodany ogółem	250,315	Węglowodany ogółem	249,23	Węglowodany ogółem	259,87	Węglowodany ogółem	235,62
g		W tym cukry	23,582	W tym cukry	25,857	W tym cukry	25,832	W tym cukry	24,732	W tym cukry	22,069
g		Błonnik pokarmowy	30,8431	Błonnik pokarmowy	28,2031	Błonnik pokarmowy	27,9031	Błonnik pokarmowy	36,1181	Błonnik pokarmowy	31,881
mg		Sód	1766,34	Sód	1691,7	Sód	1712,3	Sód	2243,59	Sód	1728,8

**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 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 15 listopada 2024											
DIETA	Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatobiałkowa		
I	SNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g
		Schab biały 30g *soja/	30g	Schab biały 30g *soja/	30g	Schab biały 30g *soja/	30g	Schab biały 30g *soja/	30g	Schab biały 30g *soja/	30g
		Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g	Rzodkiewka 50g	50g
II	OBIAD							Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g
		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	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	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g
		Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Ryż z warzywami 250g	180g	Ryż z warzywami 200g	200g	Ryż z warzywami 200g	200g
		Ryż z warzywami 250g	180g	Ryż z warzywami 250g	180g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Pobawiaczonek								Kanapka razowa z poledwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g		
I	KOLACJA	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
		Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Pomidor 50g	50g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Kiełki	5g	Pomidor 100g	100g	Kiełki	5g
		Kiełki	5g	Kiełki	5g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g				
II		Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g

kcal	Energia	2347,3	Energia	2266,7	Energia	2206,1	Energia	2490,3	Energia	2303,3
g	Białko	113,43	Białko	111,81	Białko	110,51	Białko	136,03	Białko	132,59
g	Tłuszcz	94,114	Tłuszcz	93,504	Tłuszcz	90,021	Tłuszcz	108,99	Tłuszcz	103,9
g	Kwasy Nasycone	19,562	Kwasy Nasycone	19,437	Kwasy Nasycone	9,437	Kwasy Nasycone	21,801	Kwasy Nasycone	18,791
g	Węglowodany ogółem	259,25	Węglowodany ogółem	243,86	Węglowodany ogółem	236,95	Węglowodany ogółem	234,03	Węglowodany ogółem	202,39
g	W tym cukry	40,498	W tym cukry	39,718	W tym cukry	39,287	W tym cukry	33,842	W tym cukry	13,852
g	Błonnik pokarmowy	24,457	Błonnik pokarmowy	18,657	Błonnik pokarmowy	17,743	Błonnik pokarmowy	30,274	Błonnik pokarmowy	28,664
mg	Sód	1349	Sód	1195,9	Sód	1207,1	Sód	2044,1	Sód	1809

**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. 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 dietetycznych 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 17 listopada 2024**

DIETA	Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatobiałkowa		
I	SNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jajka/*gorczyca/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jajka/	140g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Jajko gotowane 2 szt. *jajka/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jajka/	140g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II								Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	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/*jajka/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jajka/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jajka/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jajka/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jajka/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Surówka z porzem 150g *jajka/*gorczyca/	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g
		Surówka z porzem 150g *jajka/*gorczyca/	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Surówka z porzem 150g *jajka/*gorczyca/	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Poboczny								Kanapka razowa z pieczenią z indyka 1 szt. *gluten/	80g		
KOLACJA	I	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
		Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
		Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata czarna b/c	250g					Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g
II		Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kanapka razowa z polewą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka razowa z polewą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g

kcal	Energia	2314,5	Energia	2094,6	Energia	2013,6	Energia	2322,4	Energia	2066,7
g	Białko	112,43	Białko	113,09	Białko	116,92	Białko	114,59	Białko	106,89
g	Tłuszcz	97,032	Tłuszcz	83,807	Tłuszcz	73,352	Tłuszcz	96,717	Tłuszcz	88,742
g	Kwasy Nasycone	29,461	Kwasy Nasycone	32,425	Kwasy Nasycone	14,665	Kwasy Nasycone	33,186	Kwasy Nasycone	29,186
g	Węglowodany ogółem	249,93	Węglowodany ogółem	224,79	Węglowodany ogółem	223,84	Węglowodany ogółem	242,27	Węglowodany ogółem	206,85
g	W tym cukry	19,673	W tym cukry	16,403	W tym cukry	16,403	W tym cukry	21,948	W tym cukry	20,698
g	Błonnik pokarmowy	25,875	Błonnik pokarmowy	25,813	Błonnik pokarmowy	25,813	Błonnik pokarmowy	33,068	Błonnik pokarmowy	27,748
mg	Sód	1640,9	Sód	1446,3	Sód	1325,9	Sód	2019	Sód	1698,7

**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