

| Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie |   |  |                            |   |  |  |                    |  |                      |  |        |
|--|---|--|----------------------------|---|--|--|--------------------|--|----------------------|--|--------|
| DZIAŁ ŻYWIENIA                                 |   |  |                            |   |  |  |                    |  |                      |  |        |
| poniedziałek 18 listopada 2024                 |   |  |                            |   |  |  |                    |  |                      |  |        |
| DIETA  | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) |  | Dieta cukrzycowa wątrobowa |   | Dieta Niskołuszczowa / Niskocholesterolowa |  | Dieta rozdrobniona |  | Dieta ubogoresztkowa |  |        |
| I  | SNIADANIE   | 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 pszenny 75g *gluten/                                | 75g  | Chleb razowy 60g *gluten/                                | 60g                | 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 60g *jaja/*gorczyca/    | 60g                  | Domowa wędlina wieprzowa 60g                             | 60g    |
|  |   | Pomidor 100g   | 100g                       | Pomidor bez skóry 100g                                    | 100g                                       | Ogórek kiszony 60g                                       | 60g                | Pomidor pokrojony w kostkę 100g                          | 100g                 | Pomidor pokrojony w kostkę 100g                          | 100g   |
|  |   | Margaryna miękka kubkowa 10g                             | 10g                        | Margaryna miękka kubkowa 10g                              | 10g  | Pomidor 50g  | 50g                | masło 10g *mleko/  | 10g                  | masło 10g *mleko/  | 10g    |
|  |   | Herbata z cytryną 250g                                   | 250g                       | Herbata z cytryną 250g                                    | 250g                                       | Margaryna miękka kubkowa 10g                             | 10g                | Herbata z cytryną 250g                                   | 250g                 | Herbata z cytryną 250g                                   | 250g   |
|  |   |  |                            |   |  | Herbata z cytryną 250g                                   | 250g               |  |                      |  |        |
| II   | OBIAD   |  |                            | Kanapka pszenna z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/  | 100g                                       | Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/  | 100g               | Jogurt naturalny szt. *mleko/                            | 150g                 |  |        |
|  |   | Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml *seler/             | 350g                       | Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml *seler/              | 350g                                       | Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml *seler/             | 350g               | Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml *seler/             | 350g                 | Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml *seler/             | 350g   |
|  |   | Pulpet wieprzowy 100g *gluten/*jaja/                     | 100g                       | Pulpet wieprzowy 100g *gluten/*jaja/                      | 100g                                       | Pulpet wieprzowy 100g *gluten/*jaja/                     | 100g               | Pulpet wieprzowy 100g *gluten/*jaja/                     | 100g                 | Pulpet wieprzowy 100g *gluten/*jaja/                     | 100g   |
|  |   | Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/                 | 80g                        | Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/                       | 150g                                       | Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/                      | 150g               | Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/                 | 80g                  | Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/                 | 80g    |
|  |   | Kasza bulgur gotowana *gluten/                           | 180g                       | Tarte buraczki 150g                                       | 150g                                       | Surówka z buraków z cebulką 150g                         | 150g               | Kasza bulgur gotowana (dr) 180g *gluten/                 | 180g                 | Kasza bulgur gotowana *gluten/                           | 180g   |
|  |   | Surówka z buraków z cebulką 150g                         | 150g                       | Kompot  | 250g                                       | Kompot   | 250g               | Tarte buraczki 150g                                      | 150g                 | Tarte buraczki 150g                                      | 150g   |
|  |   | Kompot   | 250g                       |   |  |  |                    | Kompot   | 250g                 | Kompot   | 250g   |
| III  | KOLACJA   |  |                            |   |  |  |                    |  |                      |  |        |
|  |   | Chleb pszenny 100g *gluten/                              | 100g                       | Chleb pszenny 100g *gluten/                               | 100g                                       | Chleb razowy 90g *gluten/                                | 90g                | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/            | 100g                 | Chleb pszenny 100g *gluten/                              | 100g   |
|  |   | Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/ | 100g                       | Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/  | 100g                                       | Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/ | 100g               | Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/ | 100g                 | Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/ | 100g   |
|  |   | Rukola 30g   | 30g                        | Rukola 30g  | 30g  | Rzodkiewka 50g   | 50g                | Dynia gotowana rozdrobniona 100g                         | 100g                 | Dynia gotowana rozdrobniona 100g                         | 100g   |
|  |   | masło 10g *mleko/  | 10g                        | masło 10g *mleko/   | 10g  | Rukola 20g   | 20g                | masło 10g *mleko/  | 10g                  | masło 10g *mleko/  | 10g    |
|  |   | Herbata rumiankowa 250g                                  | 250g                       | Herbata rumiankowa 250g                                   | 250g                                       | Margaryna miękka kubkowa 10g                             | 10g                | Herbata rumiankowa 250g                                  | 250g                 | Herbata rumiankowa 250g                                  | 250g   |
|  |   |  |                            |   |  | Herbata rumiankowa 250g                                  | 250g               |  |                      |  |        |
| IV   | =   | Sok wielowarzywny 300ml                                  | 300g                       | Kanapka pszenna z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/ | 80g  | Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/ | 80g                | Sok wielowarzywny 300ml                                  | 300g                 | Sok wielowarzywny 300ml                                  | 300g   |
|  |   |  |                            |   |  |  |                    |  |                      |  |        |
| kcal   |   | Energia  | 2184,23                    | Energia   | 2338,43                                    | Energia  | 2413,73            | Energia  | 2291,2               | Energia  | 2206   |
| g  |   | Białko   | 112,973                    | Białko  | 122,274                                    | Białko   | 118,539            | Białko   | 120,013              | Białko   | 122,98 |
| g  |   | Tłuszcz  | 71,6785                    | Tłuszcz   | 82,8325                                    | Tłuszcz  | 86,5575            | Tłuszcz  | 76,1255              | Tłuszcz  | 71,433 |
| g  |   | Kwasy Nasycone   | 19,183                     | Kwasy Nasycone  | 20,263                                     | Kwasy Nasycone   | 15,578             | Kwasy Nasycone   | 23,926               | Kwasy Nasycone   | 25,096 |
| g  |   | Węglowodany ogółem                                       | 269,164                    | Węglowodany ogółem  | 279,098                                    | Węglowodany ogółem                                       | 280,333            | Węglowodany ogółem                                       | 278,989              | Węglowodany ogółem                                       | 266,74 |
| g  |   | W tym cukry  | 16,6545                    | W tym cukry   | 20,7235                                    | W tym cukry  | 13,8835            | W tym cukry  | 34,1795              | W tym cukry  | 31,694 |
| g  |   | Błonnik pokarmowy  | 26,2955                    | Błonnik pokarmowy   | 24,7015                                    | Błonnik pokarmowy  | 38,7765            | Błonnik pokarmowy  | 32,4655              | Błonnik pokarmowy  | 30,505 |
| mg   |   | Sód  | 1117,51                    | Sód   | 1992,51                                    | Sód  | 2058,61            | Sód  | 1323,71              | Sód  | 1237,5 |

**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. 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 dan 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 19 listopada 2024                       |   |  |                            |  |   |  |                    |  |                      |  |        |
| DIETA  | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) |  | Dieta cukrzycowa wątrobowa |  | Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa |  | 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 pszenny 75g *gluten/                                 | 75g   | Chleb razowy 60g *gluten/                                  | 60g                | Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/                      | 60g                  | Chleb pszenny 75g *gluten/                                 | 75g    |
|  |   | 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    |
|  |   | Mix sałat z pomidorkami i oliwą                            | 60g                        | Mix sałat z pomidorkami i oliwą                            | 60g   | Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą               | 60g                | Pomidor pokrojony w kostkę 100g                            | 100g                 | Pomidor pokrojony w kostkę 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   |   |  | Skyr szt. *mleko/          | 140g   | Skyr szt. *mleko/                           | 140g   | Kefir szt. *mleko/ | 200g   |                      |  |        |
| I  | OBIAD   | Zupa selerowa 350ml *mleko/*seler/                         | 350g                       | Zupa selerowa 350ml *mleko/*seler/                         | 350g  | Zupa selerowa 350ml *mleko/*seler/                         | 350g               | Zupa selerowa 350ml *mleko/*seler/                         | 350g                 | Zupa selerowa 350ml *mleko/*seler/                         | 350g   |
|  |   | Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzo *seler/ | 250g                       | Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzo *seler/ | 250g  | Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzo *seler/ | 250g               | Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzo *seler/ | 250g                 | Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzo *seler/ | 250g   |
|  |   | Makaron pszenny 180g *gluten/*soja/                        | 180g                       | Makaron pszenny 150g *gluten/*soja/                        | 150g  | Makaron pełnoziarnisty 150g *gluten/*soja/                 | 150g               | Makaron pszenny 150g *gluten/*soja/                        | 150g                 | Makaron pszenny 180g *gluten/*soja/                        | 180g   |
|  |   | Kompot   | 250g                       | Kompot   | 250g  | Kompot   | 250g               | Kompot   | 250g                 | Kompot   | 250g   |
|  |   | Banan 1szt.  | 120g                       | Banan 1szt.  | 120g  | Gruszka 1szt.  | 120g               | Banan 1szt.  | 120g                 | Banan 1szt.  | 120g   |
|  |   |  |                            |  |   |  |                    |  |                      |  |        |
|  | Podwieczorek  |  |                            |  |   |  |                    |  |                      |  |        |
| I  | KOLACJA   | Chleb pszenny 100g *gluten/                                | 100g                       | Chleb pszenny 100g *gluten/                                | 100g  | Chleb razowy 90g *gluten/                                  | 90g                | Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/                      | 80g                  | Chleb pszenny 100g *gluten/                                | 100g   |
|  |   | 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 pieczony 30g *gluten/*soja/*seler/                   | 30g                        | Schab pieczony 30g *gluten/*soja/*seler/                   | 30g   | Schab pieczony 30g *gluten/*soja/*seler/                   | 30g                | pieczonego 30g *gluten/*jaja/*soja/*seler/                 | 30g                  | Schab pieczony 30g *gluten/*soja/*seler/                   | 30g    |
|  |   | Pomidor 100g   | 100g                       | Pomidor 100g   | 100g  | Pomidor 50g  | 50g                | wararcnewka gotowana rozdrobniona 100g                     | 100g                 | wararcnewka gotowana rozdrobniona 50g                      | 50g    |
|  |   | masło 10g *mleko/  | 10g                        | Margaryna miękka kubkowa                                   | 10g   | Ogórek kiszony 60g   | 60g                | masło 10g *mleko/  | 10g                  | masło 10g *mleko/  | 10g    |
|  |   | Herbata owocowa  | 250g                       | Herbata owocowa  | 250g  | Margaryna miękka kubkowa                                   | 10g                | Herbata owocowa  | 250g                 | Herbata owocowa  | 250g   |
|  |   |  |                            |  |   | Herbata owocowa  | 250g               |  |                      |  |        |
| II   |   | Skyr szt. *mleko/  | 140g                       | Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/         | 80g   | Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/              | 80g                | Skyr szt. *mleko/  | 140g                 | Skyr szt. *mleko/  | 140g   |
| kcal   |   | Energia  | 2352,7                     | Energia  | 2334,6                                      | Energia  | 2365,1             | Energia  | 2313,3               | Energia  | 2320,6 |
| g  |   | Białko   | 125,17                     | Białko   | 130,12                                      | Białko   | 127,21             | Białko   | 127,05               | Białko   | 125,13 |
| g  |   | Tłuszcz  | 100,54                     | Tłuszcz  | 99,082                                      | Tłuszcz  | 105,87             | Tłuszcz  | 103,67               | Tłuszcz  | 95,567 |
| g  |   | Kwasy Nasycone   | 21,107                     | Kwasy Nasycone   | 10,447                                      | Kwasy Nasycone   | 15,34              | Kwasy Nasycone   | 23,298               | Kwasy Nasycone   | 21,093 |
| g  |   | Węglowodany ogółem   | 278,79                     | Węglowodany ogółem   | 273,07                                      | Węglowodany ogółem   | 259,87             | Węglowodany ogółem   | 258,26               | Węglowodany ogółem   | 280,2  |
| g  |   | W tym cukry  | 34,068                     | W tym cukry  | 40,848                                      | W tym cukry  | 32,382             | W tym cukry  | 46,233               | W tym cukry  | 37,233 |
| g  |   | Błonnik pokarmowy  | 28,054                     | Błonnik pokarmowy  | 28,514                                      | Błonnik pokarmowy  | 39,649             | Błonnik pokarmowy  | 29,755               | Błonnik pokarmowy  | 29,664 |
| mg   |   | Sód  | 1842,2                     | Sód  | 2215,7                                      | Sód  | 2393,6             | Sód  | 1915,8               | Sód  | 1888,3 |

**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) - smaźone, (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                                 |   |   |                                     |   |   |  |                    |  |                      |   |        |
| środa 20 listopada 2024                        |   |   |                                     |   |   |  |                    |  |                      |   |        |
| DIETA  | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) |   | Dieta cukrzycowa wątrobowa          |   | Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa |  | Dieta rozdrobniona |  | Dieta ubogoresztkowa |   |        |
| I  | SNIADANIE   | Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/            | 300g                                | Skyr szt. *mleko/   | 140g  | Skyr szt. *mleko/  | 140g               | Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/                  | 60g                  | Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/            | 300g   |
|  |   | Chleb pszenny 75g *gluten/                          | 75g                                 | Chleb pszenny 25g *gluten/                                | 25g   | Chleb razowy 60g *gluten/                                | 60g                | Serek Śmietankowy 50g *mleko/                          | 50g                  | Chleb pszenny 75g *gluten/                          | 75g    |
|  |   | Serek Śmietankowy 50g *mleko/                       | 50g                                 | Bułka pszenna 50g *gluten/                                | 50g   | Serek Śmietankowy 50g *mleko/                            | 50g                | Pasta z poledwicy sopockiej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/ | 60g                  | Serek Śmietankowy 50g *mleko/                       | 50g    |
|  |   | Poledwica sopocka 60g *soja/                        | 60g                                 | Serek Śmietankowy 50g *mleko/                             | 50g   | Poledwica sopocka 60g *soja/                             | 60g                | Pomidor pokrojony w kostkę 100g                        | 100g                 | Poledwica sopocka 60g *soja/                        | 60g    |
|  |   | Pomidor 100g  | 100g                                | Domowa wędlina wieprzowa 60g                              | 60g   | Rzodkiewka 50g   | 50g                | masło 10g *mleko/                                      | 10g                  | Pomidor pokrojony w kostkę 100g                     | 100g   |
|  |   | masło 10g *mleko/                                   | 10g                                 | Rzodkiewka 50g  | 50g   | Pomidor 50g  | 50g                | Herbata z cytryną                                      | 250g                 | masło 10g *mleko/                                   | 10g    |
|  |   | Herbata z cytryną                                   | 250g                                | Pomidor 50g   | 50g   | masło 10g *mleko/  | 10g                |  |                      | Herbata z cytryną                                   | 250g   |
|  |   |   |                                     | Margaryna miękka kubkowa 10g                              | 10g   | Herbata z cytryną  | 250g               |  |                      |   |        |
|  |   |   |                                     | Herbata z cytryną   | 250g  |  |                    |  |                      |   |        |
|  |   |   |                                     |   |   |  |                    |  |                      |   |        |
| II   |   |   | Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/ | 100g  | Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/         | 100g   | Skyr szt. *mleko/  | 140g   |                      |   |        |
| I  | OBIAD   | Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/               | 350g                                | Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/                     | 350g  | Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/                    | 350g               | Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/                  | 350g                 | Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/               | 350g   |
|  |   | Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/ | 100g                                | Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/       | 100g  | Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/      | 100g               | Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/    | 100g                 | Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/ | 100g   |
|  |   | Ziemniaki gotowane 180g                             | 180g                                | Ziemniaki gotowane 150g                                   | 150g  | Marchewka z groszkiem 150g                               | 150g               | Ziemniaki gotowane puree 180g                          | 180g                 | Ziemniaki gotowane 180g                             | 180g   |
|  |   | Marchewka z groszkiem 150g                          | 150g                                | Marchewka z groszkiem 150g                                | 150g  | Ziemniaki gotowane 150g                                  | 150g               | Marchewka gotowana rozdrobniona 150g                   | 150g                 | Marchewka na gęsto 150g                             | 150g   |
|  |   | Kompot  | 250g                                | Kompot  | 250g  | Kompot   | 250g               | Kompot   | 250g                 | Kompot  | 250g   |
|  |   |   |                                     |   |   |  |                    |  |                      |   |        |
|  |   |   |                                     |   |   |  |                    |  |                      |   |        |
|  |   |   |                                     |   |   |  |                    |  |                      |   |        |
|  |   |   |                                     |   |   |  |                    |  |                      |   |        |
|  |   |   |                                     |   |   |  |                    |  |                      |   |        |
| I  | KOLACJA   | Chleb pszenny 100g *gluten/                         | 100g                                | Chleb pszenny 100g *gluten/                               | 100g  | Chleb razowy 90g *gluten/                                | 90g                | Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/                  | 80g                  | Chleb pszenny 100g *gluten/                         | 100g   |
|  |   | Kiełbaski białe 3 szt. *soja/                       | 90g                                 | Kiełbaski białe 3 szt. *soja/                             | 90g   | Kiełbaski białe 3 szt. *soja/                            | 90g                | Kiełbaski białe 3 szt. *soja/                          | 90g                  | Domowa wędlina z indyka 60g                         | 60g    |
|  |   | Ketchup 1 szt.                                      | 1g                                  | Ketchup 1 szt.  | 1g  | Ketchup 1 szt.   | 1g                 | Ketchup 1 szt.   | 1g                   | Dynia gotowana rozdrobniona 150g                    | 150g   |
|  |   | Salata 30g  | 30g                                 | Margaryna miękka kubkowa                                  | 10g   | Papryka 50g  | 50g                | Dynia gotowana rozdrobniona 100g                       | 100g                 | masło 10g *mleko/                                   | 10g    |
|  |   | masło 10g *mleko/                                   | 10g                                 | Salata 30g  | 30g   | Salata 30g   | 30g                | masło 10g *mleko/                                      | 10g                  | Herbata malinowa                                    | 250g   |
|  |   | Herbata malinowa                                    | 250g                                | Herbata malinowa  | 250g  | masło 10g *mleko/  | 10g                | Herbata malinowa                                       | 250g                 |   |        |
|  |   |   |                                     |   |   | Herbata malinowa   | 250g               |  |                      |   |        |
| II   |   | Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/                 | 100g                                | Kanapka pszenna z poledwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/ | 80g   | Kanapka razowa z poledwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/ | 80g                | Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/                    | 100g                 | Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/                 | 100g   |
| kcal   |   | Energia   | 2135,3                              | Energia   | 2254,3                                      | Energia  | 2210,7             | Energia  | 1992,7               | Energia   | 2090,9 |
| g  |   | Białko  | 102,81                              | Białko  | 133,06                                      | Białko   | 120,91             | Białko   | 115,02               | Białko  | 114,99 |
| g  |   | Tłuszcz   | 88,889                              | Tłuszcz   | 104,24                                      | Tłuszcz  | 104,9              | Tłuszcz  | 95,383               | Tłuszcz   | 76,473 |
| g  |   | Kwasy Nasycone                                      | 33,231                              | Kwasy Nasycone  | 24,341                                      | Kwasy Nasycone   | 33,211             | Kwasy Nasycone   | 25,164               | Kwasy Nasycone                                      | 27,609 |
| g  |   | Węglowodany ogółem                                  | 233,43                              | Węglowodany ogółem  | 235,67                                      | Węglowodany ogółem                                       | 227,72             | Węglowodany ogółem                                     | 205,06               | Węglowodany ogółem                                  | 235,76 |
| g  |   | W tym cukry   | 21,493                              | W tym cukry   | 25,083                                      | W tym cukry  | 26,753             | W tym cukry  | 34,36                | W tym cukry   | 28,251 |
| g  |   | Błonnik pokarmowy                                   | 23,161                              | Błonnik pokarmowy   | 23,471                                      | Błonnik pokarmowy  | 35,406             | Błonnik pokarmowy                                      | 25,497               | Błonnik pokarmowy                                   | 26,643 |
| mg   |   | Sód   | 1832,2                              | Sód   | 1609,2                                      | Sód  | 2144,1             | Sód  | 1744,2               | Sód   | 1780,1 |

**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                                 |   |   |                            |   |   |   |                      |   |                      |   |        |
| czwartek 21 listopada 2024                     |   |   |                            |   |   |   |                      |   |                      |   |        |
| DIETA  | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) |   | Dieta cukrzycowa wątrobowa |   | Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa |   | Dieta rozdrobniona   |   | Dieta ubogoresztkowa |   |        |
| I  | SNIADANIE   | Musli na mleku *gluten/*mleko/+orzechy/               | 300g                       | Serek wiejski 1 szt.                                  | 200g  | Serek wiejski 1 szt.                                  | 200g                 | Musli na mleku *gluten/*mleko/+orzechy/               | 300g                 | Musli na mleku *gluten/*mleko/+orzechy/               | 300g   |
|  |   | Chleb pszenny 75g *gluten/                            | 75g                        | Chleb pszenny 75g *gluten/                            | 75g   | Chleb razowy 60g *gluten/                             | 60g                  | Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/                 | 60g                  | Chleb pszenny 75g *gluten/                            | 75g    |
|  |   | Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/                      | 60g                        | Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/                      | 60g   | Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/                      | 60g                  | KIEŁBASY KROTOSZYŃSKI EJ 60g                          | 60g                  | Domowa wędlna z indyka 60g                            | 60g    |
|  |   | Szpinak baby 20g                                      | 20g                        | Pomidor 50g   | 50g   | Pomidor 50g   | 50g                  | Pomidor pokrojony w kostkę 100g                       | 100g                 | Pomidor pokrojony w kostkę 100g                       | 100g   |
|  |   | masło 10g *mleko/                                     | 10g                        | Szpinak baby 20g                                      | 20g   | Szpinak baby 20g                                      | 20g                  | masło 10g *mleko/                                     | 10g                  | masło 10g *mleko/                                     | 10g    |
|  |   | Pomidor 50g   | 50g                        | 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   |   |   | Kefir szt. *mleko/         | 200g  | Kefir szt. *mleko/                          | 200g  | Serek wiejski 1 szt. | 200g  |                      |   |        |
| I  | OBIAD   | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/            | 350g                       | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/            | 350g  | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/            | 350g                 | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/            | 350g                 | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/            | 350g   |
|  |   | Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/ | 250g                       | Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/ | 250g  | Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/ | 250g                 | Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/ | 250g                 | Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/ | 250g   |
|  |   | Ryż al dente 180g                                     | 180g                       | Ryż al dente 150g                                     | 150g  | Ryż al dente 150g                                     | 150g                 | Ryż (dr)180g  | 180g                 | Ryż al dente 180g                                     | 180g   |
|  |   | Banan 1szt.   | 120g                       | Jabłko 1szt.  | 180g  | Jabłko 1szt.  | 180g                 | Banan 1szt.   | 120g                 | Banan 1szt.   | 120g   |
|  |   | Kompot  | 250g                       | Kompot  | 250g  | Kompot  | 250g                 | Kompot  | 250g                 | Kompot  | 250g   |
|  |   |   |                            |   |   |   |                      |   |                      |   |        |
|  |   |   |                            |   |   |   |                      |   |                      |   |        |
|  |   |   |                            |   |   |   |                      |   |                      |   |        |
|  |   |   |                            |   |   |   |                      |   |                      |   |        |
| I  | Kolacja   | Chleb pszenny 100g *gluten/                           | 100g                       | Chleb pszenny 100g *gluten/                           | 100g  | Chleb razowy 90g *gluten/                             | 90g                  | Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/                 | 80g                  | Chleb pszenny 100g *gluten/                           | 100g   |
|  |   | Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/               | 200g                       | Salatka jarzynowa z jogurtem 200g *jaja/              | 200g  | Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/               | 200g                 | Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/               | 200g                 | Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/               | 200g   |
|  |   | Szynka z piersi indyka 30g                            | 30g                        | Szynka z piersi indyka 30g                            | 30g   | Szynka z piersi indyka 30g                            | 30g                  | Szynka z piersi indyka 30g                            | 30g                  | Szynka z piersi indyka 30g                            | 30g    |
|  |   | masło 10g *mleko/                                     | 10g                        | Margaryna miękka kubkowa                              | 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   |
|  |   |   |                            |   |   |   |                      |   |                      |   |        |
| II   |   | Mus owsianka 1szt. *mleko/                            | 100g                       | Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/    | 80g   | Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/         | 80g                  | Mus owsianka 1szt. *mleko/                            | 100g                 | Mus owsianka 1szt. *mleko/                            | 100g   |
| kcal   |   | Energia   | 2301,9                     | Energia   | 2321,6                                      | Energia   | 2394,5               | Energia   | 2445,3               | Energia   | 2280,7 |
| g  |   | Białko  | 89,134                     | Białko  | 125,34                                      | Białko  | 109,86               | Białko  | 109,11               | Białko  | 98,544 |
| g  |   | Tłuszcz   | 86,413                     | Tłuszcz   | 73,878                                      | Tłuszcz   | 94,308               | Tłuszcz   | 97,018               | Tłuszcz   | 80,093 |
| g  |   | Kwasy Nasycone  | 23,197                     | Kwasy Nasycone  | 10,642                                      | Kwasy Nasycone  | 14,946               | Kwasy Nasycone  | 23,122               | Kwasy Nasycone  | 20,267 |
| g  |   | Węglowodany ogółem                                    | 294,56                     | Węglowodany ogółem                                    | 291,95                                      | Węglowodany ogółem                                    | 269,31               | Węglowodany ogółem                                    | 286,56               | Węglowodany ogółem                                    | 294,4  |
| g  |   | W tym cukry   | 39,695                     | W tym cukry   | 33,245                                      | W tym cukry   | 27,639               | W tym cukry   | 43,56                | W tym cukry   | 39,235 |
| g  |   | Błonnik pokarmowy                                     | 26,251                     | Błonnik pokarmowy                                     | 30,491                                      | Błonnik pokarmowy                                     | 36,466               | Błonnik pokarmowy                                     | 25,436               | Błonnik pokarmowy                                     | 26,206 |
| mg   |   | Sód   | 1298,8                     | Sód   | 1939,4                                      | Sód   | 1894,3               | Sód   | 1346,8               | Sód   | 1343,5 |

**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 Żywności.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

| Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie |  |             |  |   |   |  |  |              |                                     |                               |      |      |         |        |         |        |         |      |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |       |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |
|--|--|-------------|--|---|---|--|--|--------------|-------------------------------------|-------------------------------|------|------|---------|--------|---------|--------|---------|------|---------|--------|---------|--------|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---|---------|--------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|---|----------------|--------|----------------|--------|----------------|--------|----------------|--------|----------------|--------|---|--------------------|--------|--------------------|-------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|---|-------------|-------|-------------|--------|-------------|--------|-------------|--------|-------------|--------|---|-------------------|--------|-------------------|--------|-------------------|--------|-------------------|--------|-------------------|--------|----|-----|--------|-----|--------|-----|------|-----|--------|-----|
| DZIAŁ ŻYWIENIA                                 |  |             |  |   |   |  |  |              |                                     |                               |      |      |         |        |         |        |         |      |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |       |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |
| piątek 22 listopada 2024                       |  |             |  |   |   |  |  |              |                                     |                               |      |      |         |        |         |        |         |      |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |       |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |
| DIETA  | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)  |             | Dieta cukrzycowa wątrobowa               |   | Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa |  | Dieta rozdrobniona                                     |              | Dieta ubogoresztkowa                |                               |      |      |         |        |         |        |         |      |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |       |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |
| I<br>SNIADANIE                                 | Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/  | 150g        | Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/      | 150g  | Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/         | 150g   | Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/                    | 150g         | Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/ | 150g                          |      |      |         |        |         |        |         |      |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |       |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |
|  | Chleb pszenny 25g *gluten/   | 25g         | Chleb pszenny 25g *gluten/               | 25g   | Bułka razowa 70g *gluten/                   | 70g  | Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/                  | 80g          | Bułka kajzerka 50g *gluten/         | 50g                           |      |      |         |        |         |        |         |      |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |       |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |
|  | Bułka kajzerka 50g *gluten/  | 50g         | Bułka kajzerka 50g *gluten/              | 50g   | Chleb razowy 30g *gluten/                   | 30g  | Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/                      | 90g          | Chleb pszenny 25g *gluten/          | 25g                           |      |      |         |        |         |        |         |      |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |       |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |
|  | Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/  | 90g         | Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/        | 90g   | Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/           | 90g  | Ketchup 1 szt.   | 1g           | Domowa wędlina z kurczaka 60g       | 60g                           |      |      |         |        |         |        |         |      |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |       |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |
|  | Ketchup 1 szt.   | 1g          | Ketchup 1 szt.                           | 1g  | Ketchup 1 szt.                              | 1g   | Pomidor pokrojony w kostkę 100g                        | 100g         | Pomidor pokrojony w kostkę 100g     | 100g                          |      |      |         |        |         |        |         |      |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |       |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |
|  | Pomidor 100g   | 100g        | Pomidor 100g                             | 100g  | Rzodkiewka 50g                              | 50g  | masło 10g *mleko/                                      | 10g          | masło 10g *mleko/                   | 10g                           |      |      |         |        |         |        |         |      |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |       |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |
|  | masło 10g *mleko/  | 10g         | Margaryna miękka kubkowa                 | 10g   | Pomidor 50g                                 | 50g  | Herbata z cytryną                                      | 250g         | Herbata z cytryną                   | 250g                          |      |      |         |        |         |        |         |      |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |       |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |
|  | Herbata z cytryną  | 250g        | Herbata z cytryną                        | 250g  | masło 10g *mleko/                           | 10g  |  |              |                                     |                               |      |      |         |        |         |        |         |      |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |       |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |
|  |  |             |  |   | Herbata z cytryną                           | 250g   |  |              |                                     |                               |      |      |         |        |         |        |         |      |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |       |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |
|  | II   |             |  | Banan 1szt.   | 120g  | Banan 1szt.  | 120g   | Banan 1szt.  | 120g                                | Jogurt naturalny szt. *mleko/ | 150g |      |         |        |         |        |         |      |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |       |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |
| II<br>OBIAD                                    | Zupa krupnik 350ml *seler/   | 350g        | Zupa krupnik 350ml *seler/               | 350g  | Zupa krupnik 350ml *seler/                  | 350g   | Zupa krupnik 350ml *seler/                             | 350g         | Zupa krupnik 350ml *seler/          | 350g                          |      |      |         |        |         |        |         |      |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |       |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |
|  | Ryba soule 100g *gluten/*ryby/   | 100g        | Ryba soule 100g *gluten/*ryby/           | 100g  | Ryba soule 100g *gluten/*ryby/              | 100g   | Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/       | 100g         | Ryba soule 100g *gluten/*ryby/      | 100g                          |      |      |         |        |         |        |         |      |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |       |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |
|  | Ziemniaki gotowane 180g  | 180g        | Ziemniaki gotowane 150g                  | 150g  | Ziemniaki gotowane 150g                     | 150g   | Marchewka mini gotowana 150g                           | 150g         | Ziemniaki gotowane puree 180g       | 180g                          |      |      |         |        |         |        |         |      |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |       |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |
|  | Marchewka mini gotowana 150g   | 150g        | Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/ | 150g  | Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/    | 150g   | Ziemniaki gotowane puree 180g                          | 180g         | Marchewka mini gotowana 150g        | 150g                          |      |      |         |        |         |        |         |      |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |       |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |
|  | Kompot   | 250g        | Kompot                                   | 250g  | Kompot                                      | 250g   | Kompot   | 250g         | Kompot                              | 250g                          |      |      |         |        |         |        |         |      |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |       |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |
| I<br>KOLACJA                                   | Chleb pszenny 100g *gluten/  | 100g        | Chleb pszenny 100g *gluten/              | 100g  | Chleb razowy 90g *gluten/                   | 90g  | Chleb pszenny bez skórki 100g *gluten/                 | 100g         | Chleb pszenny 100g *gluten/         | 100g                          |      |      |         |        |         |        |         |      |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |       |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |
|  | Pieczeń z indykiem 60g *gluten/  | 60g         | Pieczeń z indykiem 60g *gluten/          | 60g   | Pieczeń z indykiem 60g *gluten/             | 60g  | Pasta z pieczeni z indyka 60g *gluten/*jaja/*gorczyca/ | 60g          | Pieczeń z indykiem 60g *gluten/     | 60g                           |      |      |         |        |         |        |         |      |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |       |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |
|  | Pomidor 50g  | 50g         | Rukola 20g                               | 20g   | Pomidor 50g                                 | 50g  | Dynia gotowana rozdrobniona 100g                       | 100g         | Dynia gotowana 50g                  | 50g                           |      |      |         |        |         |        |         |      |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |       |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |
|  | Rukola 20g   | 20g         | Pomidor 50g                              | 50g   | Ogórek 50g                                  | 50g  | masło 10g *mleko/                                      | 10g          | masło 10g *mleko/                   | 10g                           |      |      |         |        |         |        |         |      |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |       |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |
|  | masło 10g *mleko/  | 10g         | Margaryna miękka kubkowa                 | 10g   | masło 10g *mleko/                           | 10g  | Herbata rumiankowa                                     | 250g         | Herbata rumiankowa                  | 250g                          |      |      |         |        |         |        |         |      |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |       |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |
|  | Herbata rumiankowa   | 250g        | Herbata rumiankowa                       | 250g  | Herbata rumiankowa                          | 250g   |  |              |                                     |                               |      |      |         |        |         |        |         |      |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |       |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |
|  |  |             |  |   |   |  |  |              |                                     |                               |      |      |         |        |         |        |         |      |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |       |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |
|  |  |             |  |   |   |  |  |              |                                     |                               |      |      |         |        |         |        |         |      |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |       |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |
|  | II   | Banan 1szt. | 120g                                     | Kanapka pszenna z szynką krotoszyńską 1 szt. *gluten/ | 80g   | Kanapka razowa z kielbasa krotoszyńską 1 szt. *gluten/*soja/ | 80g  | Kisiel 250ml | 250g                                | Banan 1szt.                   | 120g |      |         |        |         |        |         |      |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |       |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |
|  | <table border="1"> <thead> <tr> <th>kcal</th> <th>Energia</th> <th>2061,6</th> <th>Energia</th> <th>2110,9</th> <th>Energia</th> <th>2253</th> <th>Energia</th> <th>2276,3</th> <th>Energia</th> <th>2029,4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>g</td> <td>Białko</td> <td>105,02</td> <td>Białko</td> <td>108,12</td> <td>Białko</td> <td>111,05</td> <td>Białko</td> <td>103,77</td> <td>Białko</td> <td>121,35</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Tłuszcz</td> <td>83,721</td> <td>Tłuszcz</td> <td>79,981</td> <td>Tłuszcz</td> <td>85,729</td> <td>Tłuszcz</td> <td>89,556</td> <td>Tłuszcz</td> <td>70,761</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>21,208</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>14,138</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>25,122</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>21,821</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>15,398</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>225,16</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>245,6</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>260,47</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>265,03</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>228,89</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>W tym cukry</td> <td>28,54</td> <td>W tym cukry</td> <td>21,295</td> <td>W tym cukry</td> <td>24,385</td> <td>W tym cukry</td> <td>44,597</td> <td>W tym cukry</td> <td>31,391</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>23,827</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>20,257</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>33,965</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>28,233</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>24,353</td> </tr> <tr> <td>mg</td> <td>Sód</td> <td>1247,5</td> <td>Sód</td> <td>1410,2</td> <td>Sód</td> <td>1606</td> <td>Sód</td> <td>1475,2</td> <td>Sód</td> <td>1278</td> </tr> </tbody> </table> |             |  |   |   |  |  |              |                                     |                               |      | kcal | Energia | 2061,6 | Energia | 2110,9 | Energia | 2253 | Energia | 2276,3 | Energia | 2029,4 | g | Białko | 105,02 | Białko | 108,12 | Białko | 111,05 | Białko | 103,77 | Białko | 121,35 | g | Tłuszcz | 83,721 | Tłuszcz | 79,981 | Tłuszcz | 85,729 | Tłuszcz | 89,556 | Tłuszcz | 70,761 | g | Kwasy Nasycone | 21,208 | Kwasy Nasycone | 14,138 | Kwasy Nasycone | 25,122 | Kwasy Nasycone | 21,821 | Kwasy Nasycone | 15,398 | g | Węglowodany ogółem | 225,16 | Węglowodany ogółem | 245,6 | Węglowodany ogółem | 260,47 | Węglowodany ogółem | 265,03 | Węglowodany ogółem | 228,89 | g | W tym cukry | 28,54 | W tym cukry | 21,295 | W tym cukry | 24,385 | W tym cukry | 44,597 | W tym cukry | 31,391 | g | Błonnik pokarmowy | 23,827 | Błonnik pokarmowy | 20,257 | Błonnik pokarmowy | 33,965 | Błonnik pokarmowy | 28,233 | Błonnik pokarmowy | 24,353 | mg | Sód | 1247,5 | Sód | 1410,2 | Sód | 1606 | Sód | 1475,2 | Sód |
| kcal   | Energia  | 2061,6      | Energia                                  | 2110,9  | Energia                                     | 2253   | Energia  | 2276,3       | Energia                             | 2029,4                        |      |      |         |        |         |        |         |      |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |       |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |
| g  | Białko   | 105,02      | Białko                                   | 108,12  | Białko                                      | 111,05   | Białko   | 103,77       | Białko                              | 121,35                        |      |      |         |        |         |        |         |      |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |       |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |
| g  | Tłuszcz  | 83,721      | Tłuszcz                                  | 79,981  | Tłuszcz                                     | 85,729   | Tłuszcz  | 89,556       | Tłuszcz                             | 70,761                        |      |      |         |        |         |        |         |      |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |       |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |
| g  | Kwasy Nasycone   | 21,208      | Kwasy Nasycone                           | 14,138  | Kwasy Nasycone                              | 25,122   | Kwasy Nasycone   | 21,821       | Kwasy Nasycone                      | 15,398                        |      |      |         |        |         |        |         |      |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |       |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |
| g  | Węglowodany ogółem   | 225,16      | Węglowodany ogółem                       | 245,6   | Węglowodany ogółem                          | 260,47   | Węglowodany ogółem                                     | 265,03       | Węglowodany ogółem                  | 228,89                        |      |      |         |        |         |        |         |      |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |       |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |
| g  | W tym cukry  | 28,54       | W tym cukry                              | 21,295  | W tym cukry                                 | 24,385   | W tym cukry  | 44,597       | W tym cukry                         | 31,391                        |      |      |         |        |         |        |         |      |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |       |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |
| g  | Błonnik pokarmowy  | 23,827      | Błonnik pokarmowy                        | 20,257  | Błonnik pokarmowy                           | 33,965   | Błonnik pokarmowy                                      | 28,233       | Błonnik pokarmowy                   | 24,353                        |      |      |         |        |         |        |         |      |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |       |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |
| mg   | Sód  | 1247,5      | Sód                                      | 1410,2  | Sód   | 1606   | Sód  | 1475,2       | Sód                                 | 1278                          |      |      |         |        |         |        |         |      |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |       |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |

**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                                 |   |   |  |   |   |   |                    |   |                      |   |        |
| sobota 23 listopada 2024                       |   |   |  |   |   |   |                    |   |                      |   |        |
| DIETA  | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) |   | Dieta cukrzycowa wątrobowa                               |   | Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa             |   | Dieta rozdrobniona |   | Dieta ubogoresztkowa |   |        |
| I  | SNIADANIE   | Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/                | 300g   | Kefir szt. *mleko/                                  | 200g  | Kefir szt. *mleko/                                  | 200g               | Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/                | 300g                 | Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/                | 300g   |
|  |   | Chleb pszenny 75g *gluten/                          | 75g  | Chleb pszenny 75g *gluten/                          | 75g   | Chleb razowy 60g *gluten/                           | 60g                | Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/               | 60g                  | Chleb pszenny 75g *gluten/                          | 75g    |
|  |   | Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/            | 60g  | Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/            | 60g   | Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/            | 60g                | Pasta z szynki wiejskiej 60g *jaja/*gorczyca/       | 60g                  | Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/            | 60g    |
|  |   | Pomidor 50g   | 50g  | Pomidor 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 z cytryną                                   | 250g                 | Herbata z cytryną                                   | 250g   |
|  |   | Herbata z cytryną                                   | 250g   | Herbata z cytryną                                   | 250g  | Herbata z cytryną                                   | 250g               |   |                      |   |        |
| II   |   |   | Kanapka pszenna z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/ | 100g  | Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/ | 100g  | Kefir szt. *mleko/ | 200g  | Kefir szt. *mleko/   | 200g  |        |
| I  | OBIAD   | Zupa jarzynowa 350ml                                | 350g   | Zupa jarzynowa 350ml                                | 350g  | Zupa jarzynowa 350ml                                | 350g               | Zupa jarzynowa 350ml                                | 350g                 | Zupa jarzynowa 350ml                                | 350g   |
|  |   | Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/ | 150g   | Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/ | 150g  | Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/ | 150g               | Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/ | 150g                 | Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/ | 150g   |
|  |   | Kasza jęczmienna 180g                               | 180g   | Kasza jęczmienna 150g                               | 150g  | Kasza gryczana 150g                                 | 150g               | Kasza jęczmienna 180g                               | 180g                 | Kasza jęczmienna 180g                               | 180g   |
|  |   | Surówka z buraków z cebulką 150g                    | 150g   | Kompot  | 250g  | Surówka z buraków z cebulką 150g                    | 150g               | Surówka z buraków z cebulką 150g                    | 150g                 | Tarte buraczki 150g                                 | 150g   |
|  |   | Kompot  | 250g   | Surówka z buraków z cebulką 150g                    | 150g  | Kompot  | 250g               | Kompot  | 250g                 | Kompot  | 250g   |
|  |   |   |  |   |   |   |                    |   |                      |   |        |
|  |   |   |  |   |   |   |                    |   |                      |   |        |
|  |   |   |  |   |   |   |                    |   |                      |   |        |
|  |   |   |  |   |   |   |                    |   |                      |   |        |
|  |   |   |  |   |   |   |                    |   |                      |   |        |
| I  | KOLACJA   | Chleb pszenny 100g *gluten/                         | 100g   | Chleb pszenny 100g *gluten/                         | 100g  | Chleb razowy 90g *gluten/                           | 90g                | 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   |
|  |   | Dżem 2 szt.   | 50g  | Pomidor 50g   | 50g   | Papryka 50g   | 50g                | Dżem 2 szt.   | 50g                  | Dżem 2 szt.   | 50g    |
|  |   | Pomidor 50g   | 50g  | Kielki  | 5g  | Kielki  | 5g                 | marcnewka gotowana rozdrobniona 100g                | 100g                 | marcnewka gotowana rozdrobniona 100g                | 100g   |
|  |   | Kielki  | 5g   | 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   |   | Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/          | 100g   | Skyr szt. *mleko/                                   | 140g  | Skyr szt. *mleko/                                   | 140g               | Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/          | 100g                 | Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/          | 100g   |
| kcal   |   | Energia   | 2011,7   | Energia   | 2056,7  | Energia   | 2043,5             | Energia   | 2164,8               | Energia   | 2054,8 |
| g  |   | Białko  | 107,86   | Białko  | 137,25  | Białko  | 136,6              | Białko  | 116,63               | Białko  | 114,54 |
| g  |   | Tłuszcz   | 53,033   | Tłuszcz   | 72,363  | Tłuszcz   | 73,283             | Tłuszcz   | 66,683               | Tłuszcz   | 53,098 |
| g  |   | Kwasy Nasycone                                      | 16,968   | Kwasy Nasycone                                      | 6,328   | Kwasy Nasycone                                      | 6,283              | Kwasy Nasycone                                      | 19,293               | Kwasy Nasycone                                      | 19,058 |
| g  |   | Węglowodany ogółem                                  | 274,71   | Węglowodany ogółem                                  | 256,02  | Węglowodany ogółem                                  | 241,73             | Węglowodany ogółem                                  | 272,63               | Węglowodany ogółem                                  | 279,28 |
| g  |   | W tym cukry   | 23,489   | W tym cukry   | 18,129  | W tym cukry   | 19,529             | W tym cukry   | 36,344               | W tym cukry   | 46,359 |
| g  |   | Błonnik pokarmowy                                   | 22,768   | Błonnik pokarmowy                                   | 23,178  | Błonnik pokarmowy                                   | 33,823             | Błonnik pokarmowy                                   | 24,708               | Błonnik pokarmowy                                   | 26,608 |
| mg   |   | Sód   | 1145,1   | Sód   | 1677,4  | Sód   | 1664,3             | Sód   | 1202,4               | Sód   | 1370,3 |

**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                                 |   |   |  |   |   |   |                               |  |                               |   |      |
| niedziela 24 listopada 2024                    |   |   |  |   |   |   |                               |  |                               |   |      |
| DIETA  | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) |   | Dieta cukrzycowa wątrobowa                     |   | Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa   |   | Dieta rozdrobniona            |  | Dieta ubogoresztkowa          |   |      |
| I  | SNIADANIE   | Chleb pszenny 75g *gluten/                              | 75g  | Jogurt naturalny szt. *mleko/                                 | 150g  | Jogurt naturalny szt. *mleko/                           | 150g                          | Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/                      | 300g                          | Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/               | 300g |
|  |   | Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/                   | 60g  | Chleb pszenny 75g *gluten/                                    | 75g   | Chleb razowy 60g *gluten/                               | 60g                           | Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/                          | 60g                           | Chleb pszenny 75g *gluten/                              | 75g  |
|  |   | Serek Śmietankowy 50g *mleko/                           | 50g  | Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/                         | 60g   | Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/                   | 60g                           | Pasta z szynki zapiekanej na maśle 60g *jaja/*mleko/*gorczyca/ | 60g                           | Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/                   | 60g  |
|  |   | Pomidor 100g  | 100g   | Serek Śmietankowy 50g *mleko/                                 | 50g   | Serek Śmietankowy 50g *mleko/                           | 50g                           | Serek Śmietankowy 50g *mleko/                                  | 50g                           | Serek Śmietankowy 50g *mleko/                           | 50g  |
|  |   | masło 10g *mleko/                                       | 10g  | Pomidor 100g  | 100g  | Pomidor 100g  | 100g                          | Pomidor pokrojony w kostkę 100g                                | 100g                          | Pomidor pokrojony w kostkę 100g                         | 100g |
|  |   | Herbata z cytryną                                       | 250g   | Margaryna miękka kubkowa                                      | 10g   | Margaryna miękka kubkowa                                | 10g                           | masło 10g *mleko/  | 10g                           | masło 10g *mleko/                                       | 10g  |
|  |   | Banan 1szt.   | 120g   | Herbata z cytryną   | 250g  | Herbata z cytryną                                       | 250g                          | Herbata z cytryną  | 250g                          | Herbata z cytryną                                       | 250g |
| II   |   |   | Gruszka 1szt.                                  | 120g  | Jabłko 1szt.                                  | 180g  | Jogurt naturalny szt. *mleko/ | 150g   | Jogurt naturalny szt. *mleko/ | 150g  |      |
| I  | OBIAD   | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/            | 350g   | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/                  | 350g  | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/            | 350g                          | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/                   | 350g                          | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/            | 350g |
|  |   | Roladka drobiowa z sosem szpinakowym 150g *jaja/*mleko/ | 150g   | Roladka drobiowa z sosem szpinakowym 150g *jaja/*mleko/       | 150g  | Roladka drobiowa z sosem szpinakowym 150g *jaja/*mleko/ | 150g                          | Roladka drobiowa z sosem szpinakowym 150g *jaja/*mleko/        | 150g                          | Roladka drobiowa z sosem szpinakowym 150g *jaja/*mleko/ | 150g |
|  |   | Ziemniaki gotowane 180g                                 | 180g   | Ziemniaki gotowane 150g                                       | 150g  | Ziemniaki gotowane 150g                                 | 150g                          | Ziemniaki gotowane puree 180g                                  | 180g                          | Ziemniaki gotowane puree 180g                           | 180g |
|  |   | Gotowane warzywa 150g *seler/                           | 150g   | Gotowane warzywa 150g *seler/                                 | 150g  | Surówka żydowska 150g                                   | 150g                          | Gotowane warzywa 150g *seler/                                  | 150g                          | Gotowane warzywa 150g *seler/                           | 150g |
|  |   | Kompot  | 250g   | Kompot  | 250g  | Kompot  | 250g                          | Kompot   | 250g                          | Kompot  | 250g |
|  |   |   |  |   |   |   |                               |  |                               |   |      |
|  |   |   |  |   |   |   |                               |  |                               |   |      |
|  |   |   |  |   |   |   |                               |  |                               |   |      |
|  |   |   |  |   |   |   |                               |  |                               |   |      |
| I  | Kolacja   | Chleb pszenny 100g *gluten/                             | 100g   | Chleb pszenny 100g *gluten/                                   | 100g  | Chleb razowy 60g *gluten/                               | 60g                           | Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/                          | 60g                           | Chleb pszenny 100g *gluten/                             | 100g |
|  |   | Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/        | 100g   | Pasta z pieczonego dorsza (z białek jaja) *jaja/*ryby/*mleko/ | 100g  | Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/        | 100g                          | Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/               | 100g                          | Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/        | 100g |
|  |   | Ogórek 50g  | 50g  | Salata 30g  | 30g   | Salata 30g  | 30g                           | Dynia gotowana rozdrobniona 100g                               | 100g                          | Salata 30g  | 30g  |
|  |   | Salata 30g  | 30g  | Margaryna miękka kubkowa                                      | 10g   | Ogórek 50g  | 50g                           | masło 10g *mleko/  | 10g                           | Ogórek 50g  | 50g  |
|  |   | masło 10g *mleko/                                       | 10g  | Herbata rumiankowa  | 250g  | Margaryna miękka kubkowa                                | 10g                           | Herbata rumiankowa   | 250g                          | masło 10g *mleko/                                       | 10g  |
|  |   | Herbata rumiankowa                                      | 250g   | Banan 1szt.   | 120g  | Herbata rumiankowa                                      | 250g                          | Banan 1szt.  | 120g                          | Herbata rumiankowa                                      | 250g |
|  |   | Banan 1szt.   | 120g   |   |   | Gruszka 1szt.   | 120g                          |  |                               | Banan 1szt.   | 120g |
| II   |   |   | Kanapka pszenna z serem 1 szt. *gluten/*mleko/ | 80g   | Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/ | 80g   | Mus owocowy 1szt.             | 100g   | Mus owocowy 1szt.             | 100g  |      |
| kcal   | Energia   | 2009,5  | Energia  | 2029,4  | Energia                                       | 2066,4  | Energia                       | 2102,7   | Energia                       | 2174  |      |
| g  | Białko  | 108,38  | Białko   | 121,21  | Białko  | 113,47  | Białko                        | 120,88   | Białko                        | 123,59  |      |
| g  | Tłuszcz   | 67,173  | Tłuszcz  | 60,136  | Tłuszcz                                       | 74,583  | Tłuszcz                       | 76,294   | Tłuszcz                       | 75,079  |      |
| g  | Kwasy Nasycone  | 19,058  | Kwasy Nasycone                                 | 12,615  | Kwasy Nasycone                                | 11,511  | Kwasy Nasycone                | 22,276   | Kwasy Nasycone                | 22,354  |      |
| g  | Węglowodany ogółem  | 246,25  | Węglowodany ogółem                             | 254,39  | Węglowodany ogółem                            | 232,17  | Węglowodany ogółem            | 233,79   | Węglowodany ogółem            | 254,3   |      |
| g  | W tym cukry   | 50,552  | W tym cukry                                    | 29,037  | W tym cukry                                   | 15,992  | W tym cukry                   | 45,007   | W tym cukry                   | 39,252  |      |
| g  | Błonnik pokarmowy   | 26,015  | Błonnik pokarmowy                              | 25,637  | Błonnik pokarmowy                             | 33,935  | Błonnik pokarmowy             | 27,672   | Błonnik pokarmowy             | 26,475  |      |
| mg   | Sód   | 1337,8  | Sód  | 1750,6  | Sód   | 1671,3  | Sód                           | 1240,1   | Sód                           | 1431,9  |      |

**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. 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