

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
poniedziałek 30 grudnia 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
I SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamul/	100g	Musli na mleku *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
	Miód 1 szt.	25g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g		
	Pomidor 100g	100g	Miód 1 szt.	25g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
			Herbata z cytryną	250g						
II	Kisiel 250ml	250g			Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Skyr 1 szt. *mleko/	140g
OBIAD	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa b/s 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa b/s 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa 500ml *soja/*mleko/*seler/	500g
	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona b/s 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona b/s 100g *gluten/	100g		
	Ryż al dente 150g	150g	Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny b/s 80g	80g	Sos własny b/s 80g	80g		
	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g		
	Kompot	250g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g		
			Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podliczonek		Skyr 1 szt. *mleko/	140g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Kisiel 250ml	250g	
KOLACJA	pełnozianisty z wegańskim muszem truskawkow	300g	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/+soja/*mleko/	350g	Makaron pszenny z twarogiem d 350g *gluten/+soja/*mleko/	300g	Makaron pełnozianisty z twarogiem d 350g *gluten/+soja/*mleko/	300g	Zupa kalafiorowa 500ml *soja/*mleko/*seler/	500g
	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g		
III	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

kcal	Energia	1803,1	Energia	2207,8	Energia	2079,3	Energia	2215,9	Energia	2044,9
g	Białko	53,877	Białko	145,37	Białko	126,27	Białko	148,28	Białko	88,005
g	Tłuszcz	54,932	Tłuszcz	70,096	Tłuszcz	48,147	Tłuszcz	56,762	Tłuszcz	85,606
g	Kwasy Nasycone	18,773	Kwasy Nasycone	13,275	Kwasy Nasycone	11,204	Kwasy Nasycone	15,664	Kwasy Nasycone	31,033
g	Węglowodany ogółem	262,6	Węglowodany ogółem	278,99	Węglowodany ogółem	275,47	Węglowodany ogółem	262,56	Węglowodany ogółem	274,4
g	W tym cukry	61,645	W tym cukry	58,731	W tym cukry	54,655	W tym cukry	52,401	W tym cukry	83,748
g	Błonnik pokarmowy	32,699	Błonnik pokarmowy	34,678	Błonnik pokarmowy	33,104	Błonnik pokarmowy	40,654	Błonnik pokarmowy	32,943
mg	Sód	172,2	Sód	1209,5	Sód	1101,8	Sód	1199,9	Sód	423,76

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
wtorek 31 grudnia 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
I SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/*ziarna_sezamu/</i>	100g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem brokułowa 500ml <i>*mleko/*seler/</i>	500g
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem <i>*jaja/*gorczyca/</i>	140g	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem <i>*jaja/*gorczyca/</i>	140g		
	Pomidor 50g	50g	Jajecznica na parze *jaja/	100g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
	Salata 30g	30g	Szynka kanapkowa schabowa 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
	Herbata z cytryną	250g	Salata 30g	30g						
			masło 10g *mleko/	10g						
II	Jabłko pieczone 1szt.	180g			Kanapka pszenna z serem 1 szt. <i>*gluten/*mleko/</i>	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. <i>*gluten/*mleko/</i>	80g	Budyń 250ml <i>*gluten/*mleko/</i>	250g
OBIAD	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa b/s 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa b/s 350ml *mleko/	350g	Krem z białych warzyw 500ml <i>*mleko/*seler/</i>	500g
	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute b/s 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute b/s 100g *gluten/	100g		
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g		
	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g		
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podmieszanie		Skyr szt. *mleko/	140g	Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g			
KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/*ziarna_sezamu/</i>	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Krem z białych warzyw 500ml <i>*mleko/*seler/</i>	500g
	Pasztet warzywny 113g <i>*soja/*seler/*gorczyca/</i>	113g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Pasztet warzywny 113g <i>*soja/*seler/*gorczyca/</i>	113g	Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z oliwą	60g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g		
			Herbata owocowa	250g						
III	Mus owocowy 1szt.	100g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g

kcal	Energia	2162,4	Energia	2499	Energia	2486,4	Energia	2503,4	Energia	2066,1
g	Białko	48,929	Białko	150,91	Białko	142,14	Białko	138,4	Białko	77,308
g	Tłuszcz	104,96	Tłuszcz	117,86	Tłuszcz	94,486	Tłuszcz	95,166	Tłuszcz	78,921
g	Kwasy Nasycone	20,597	Kwasy Nasycone	24,961	Kwasy Nasycone	27,466	Kwasy Nasycone	27,466	Kwasy Nasycone	36,267
g	Węglowodany ogółem	249,16	Węglowodany ogółem	245,87	Węglowodany ogółem	267,88	Węglowodany ogółem	260,74	Węglowodany ogółem	269,01
g	W tym cukry	34,966	W tym cukry	23,422	W tym cukry	18,61	W tym cukry	18,61	W tym cukry	55,416
g	Błonnik pokarmowy	32,204	Błonnik pokarmowy	22,659	Błonnik pokarmowy	22,022	Błonnik pokarmowy	37,322	Błonnik pokarmowy	21,379
mg	Sód	152,86	Sód	1829,6	Sód	2198,1	Sód	2276,3	Sód	382,8

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
środa 01 stycznia 2025

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
I	SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/+ziarna_sezamu/</i>	100g	Chleb pszenny 75g <i>*gluten/</i>	75g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g	Zupa krem koperkowy 500ml <i>*mleko/*seler/</i>	500g
		Hummus gotowy 115g <i>*ziarna_sezamu/</i>	115g	Makaron na mleku 300ml <i>*gluten/+soja/*mleko/</i>	300g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
		Pomidor 100g	100g	Paszтет drobiowy 100g <i>*gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/</i>	100g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Pomidor 100g	100g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g		
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
				Herbata z cytryną	250g						
II		Kisiel 250ml	250g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Kefir szt. <i>*mleko/</i>	200g
OBIAD		Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml <i>*seler/</i>	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml <i>*seler/</i>	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków b/s 350ml <i>*seler/</i>	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków b/s 350ml <i>*seler/</i>	350g	Zupa krem dyniowy 500ml <i>*gluten/*mleko/*seler/</i>	500g
		Danie wegetariańskie 100g <i>*gluten/*soja/</i>	100g	Gulasz wieprzowo-wołowy 150g <i>*gluten/*seler/</i>	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy b/s 150g <i>*gluten/*seler/</i>	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy b/s 150g <i>*gluten/*seler/</i>	150g		
		Kopytka 150g <i>*gluten/</i>	150g	Kopytka 150g <i>*gluten/</i>	150g	Kopytka 150g <i>*gluten/</i>	150g	Kasza pęczak 150g	150g		
		Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g		
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek						Gotowane warzywa 150g <i>*seler/</i>	150g	Gotowane warzywa 150g <i>*seler/</i>	150g	Kisiel 250ml	250g
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/+ziarna_sezamu/</i>	100g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g	Zupa krem dyniowy 500ml <i>*gluten/*mleko/*seler/</i>	500g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Pasta z tuńczyka <i>*jaja/*ryby/*gorczyca/</i>	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem <i>*jaja/*ryby/*mleko/</i>	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem <i>*jaja/*ryby/*mleko/</i>	100g		
		Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g		
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g						
II		Mus owocowo-jogurtowy 1szt.	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. <i>*mleko/</i>	100g

kcal	Energia	2281	Energia	2563,1	Energia	2203,6	Energia	2211,5	Energia	2124,4
g	Białko	51,86	Białko	137,41	Białko	115,42	Białko	129,01	Białko	92,092
g	Tłuszcz	92,041	Tłuszcz	100,1	Tłuszcz	63,193	Tłuszcz	66,278	Tłuszcz	69,646
g	Kwasy Nasycone	22,589	Kwasy Nasycone	28,306	Kwasy Nasycone	23,473	Kwasy Nasycone	25,813	Kwasy Nasycone	31,445
g	Węglowodany ogółem	275,71	Węglowodany ogółem	279,08	Węglowodany ogółem	291,68	Węglowodany ogółem	265,41	Węglowodany ogółem	285,27
g	W tym cukry	41,186	W tym cukry	26,649	W tym cukry	29,688	W tym cukry	27,443	W tym cukry	92,727
g	Błonnik pokarmowy	33,144	Błonnik pokarmowy	24,102	Błonnik pokarmowy	29,09	Błonnik pokarmowy	39,48	Błonnik pokarmowy	22,613
mg	Sód	168,04	Sód	1549,5	Sód	1786,8	Sód	1854,3	Sód	466,72

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
czwartek 02 stycznia 2025

DIETA		Dieta niskobiałkowa	Dieta bogatobiałkowa	Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ pakowata			
I	SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g <small>*soja/+ziarna_sesamul</small>	100g	Chleb pszenny 75g <small>*gluten/</small>	75g	Chleb pszenny 100g <small>*gluten/</small>	100g	Chleb razowy 60g <small>*gluten/</small>	60g	Zupa krem jarzynowy 500ml <small>*mleko/</small>	500g
		Parówki wegetariańskie 2 szt. <small>*gluten/</small>	100g	Ryż na mleku 300ml <small>*mleko/</small>	300g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
		Ketchup 1 szt.	1g	Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g		
		Pomidor 100g	100g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	masło 10g <small>*mleko/</small>	10g	masło 10g <small>*mleko/</small>	10g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Ketchup 1 szt.	1g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g <small>*mleko/</small>	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
				Pomidor 100g	100g						
II		Kisiel 250ml	250g	Jogurt naturalny szt. <small>*mleko/</small>	150g	Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. <small>*gluten/</small>	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. <small>*gluten/</small>	80g	Jogurt naturalny szt. <small>*mleko/</small>	150g
OBIAD		Zupa barszcz biały 350ml <small>*mleko/*seler/</small>	350g	Zupa barszcz biały 350ml <small>*mleko/*seler/</small>	350g	Zupa barszcz biały b/s 350ml <small>*mleko/*seler/</small>	350g	Zupa barszcz biały b/s 350ml <small>*mleko/*seler/</small>	350g	Zupa krem jarzynowy 500ml <small>*mleko/</small>	500g
		Kotlet warzywny pieczony 100g <small>*gluten/*soja/</small>	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g <small>*gluten/*soja/</small>	100g	Kotlet warzywny pieczony b/s 100g <small>*gluten/*soja/</small>	100g	Kotlet warzywny pieczony b/s 100g <small>*gluten/*soja/</small>	100g		
		Kompot	250g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g		
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Surówka koperkowa 150g <small>*jajal/*gorczyca/</small>	150g	Surówka koperkowa 150g <small>*jajal/*gorczyca/</small>	150g	Surówka koperkowa 150g <small>*jajal/*gorczyca/</small>	150g		
		Surówka koperkowa 150g <small>*jajal/*gorczyca/</small>	150g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podliczonek					Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Kisiel 250ml	250g	
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g <small>*soja/+ziarna_sesamul</small>	100g	Bułka kajzerka 50g <small>*gluten/</small>	50g	Bułka kajzerka 50g <small>*gluten/</small>	50g	Bułka razowa 70g <small>*gluten/</small>	70g	Zupa krem ogórkowy 500ml <small>*gluten/*soja/*mleko/*sel er/</small>	500g
		Kasza bulgur z edamame i pomidorem/wege <small>*gluten/*jajal/*orzechyca/</small>	250g	Chleb pszenny 25g <small>*gluten/</small>	25g	kurczakiem i ogórkiem <small>*gluten/*jajal/*mleko/*gorc</small>	250g	kurczakiem i ogórkiem <small>*gluten/*jajal/*mleko/*gorc</small>	250g		
		Herbata malinowa	250g	kurczakiem i pomidorem <small>*gluten/*jajal/*mleko/*gorc</small>	250g	masło 10g <small>*mleko/</small>	10g	masło 10g <small>*mleko/</small>	10g		
				masło 10g <small>*mleko/</small>	10g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g		
				Herbata malinowa	250g						
II		Budyń na mleku roślinnym 250ml <small>*gluten/</small>	250g	Skyr szt. <small>*mleko/</small>	140g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. <small>*gluten/</small>	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. <small>*gluten/</small>	80g	Skyr szt. <small>*mleko/</small>	140g
kcal		Energia	2243,9	Energia	2341,8	Energia	2348,5	Energia	2467,1	Energia	2067
g		Białko	59,231	Białko	128,88	Białko	126,52	Białko	147,32	Białko	117,85
g		Tłuszcz	97,706	Tłuszcz	103,6	Tłuszcz	77,321	Tłuszcz	86,174	Tłuszcz	87,607
g		Kwasy Nasycone	26,813	Kwasy Nasycone	33,16	Kwasy Nasycone	32,488	Kwasy Nasycone	36,986	Kwasy Nasycone	22,185
g		Węglowodany ogółem	272,04	Węglowodany ogółem	261,46	Węglowodany ogółem	283,94	Węglowodany ogółem	265,51	Węglowodany ogółem	249,44
g		W tym cukry	41,219	W tym cukry	18,314	W tym cukry	15,91	W tym cukry	15,106	W tym cukry	52,273
g		Błonnik pokarmowy	35,863	Błonnik pokarmowy	23,211	Błonnik pokarmowy	32,714	Błonnik pokarmowy	43,677	Błonnik pokarmowy	21,517
mg		Sód	400,14	Sód	1117	Sód	1423,6	Sód	1578,4	Sód	488,46

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 03 stycznia 2025

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
I	SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g <small>*soja/*ziarna_sezamu/</small>	100g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Pasta z białek jaj z awokado *jaja/	100g	Pasta z białek jaj z awokado *jaja/	100g		
		Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Rukola 30g	30g	Rukola 30g	30g		
		Rukola 20g	20g	Pasta z jaj z awokado *jaja/	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g	Rukola 20g	20g						
				masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata z cytryną	250g								
II		Jabłko pieczone 1szt.	180g			Kanapka pszenna z twarogiem DZ 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z twarogiem DZ 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g
OBIAD		Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem brokułowa 500ml *mleko/*seler/	500g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona b/s 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona b/s 100g *gluten/*ryby/	100g		
		Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 150g	150g		
		Marchewka na gęsto 150g	150g	Marchewka na gęsto 150g	150g	Marchewka na gęsto 150g	150g	Marchewka na gęsto 150g	150g		
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek			Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g			
I	KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g <small>*soja/*ziarna_sezamu/</small>	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Paszтет warzywny 113g <small>*soja/*seler/*gorczyca/</small>	113g	Twaróg 50g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g		
		Dżem 2 szt.	50g	Salata 30g	30g	Dżem 2 szt.	50g	Papryka 50g	50g		
		Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g		
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g				
		Herbata owocowa	250g								
II		Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

kcal	Energia	2263,7	Energia	2330,3	Energia	2400,5	Energia	2353,4	Energia	2140,6
g	Białko	50,109	Białko	125,51	Białko	140,37	Białko	136,71	Białko	110,12
g	Tłuszcz	109,51	Tłuszcz	96,755	Tłuszcz	84,195	Tłuszcz	85,96	Tłuszcz	85,94
g	Kwasy Nasycone	20,328	Kwasy Nasycone	19,838	Kwasy Nasycone	21,303	Kwasy Nasycone	23,081	Kwasy Nasycone	22,107
g	Węglowodany ogółem	263,42	Węglowodany ogółem	240,5	Węglowodany ogółem	270,63	Węglowodany ogółem	251,4	Węglowodany ogółem	241,71
g	W tym cukry	42,027	W tym cukry	23,561	W tym cukry	30,12	W tym cukry	22,29	W tym cukry	49,767
g	Błonnik pokarmowy	32,209	Błonnik pokarmowy	23,204	Błonnik pokarmowy	24,019	Błonnik pokarmowy	36,362	Błonnik pokarmowy	28,537
mg	Sód	217,98	Sód	1288,1	Sód	1672,1	Sód	1917,6	Sód	389,83

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
sobota 04 stycznia 2025

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
I SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g <small>*soja/+ziarna_sezamu/</small>	100g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Herbata z cytryną	250g
	Pomidor 100g	100g	Polędwica sopocka 30g *soja/	30g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Herbata z cytryną	250g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
			masło 10g *mleko/	10g						
			Herbata z cytryną	250g						
	II	Kanapka bezglutenowa z dżemem 1 szt. <small>*soja/+ziarna_sezamu/</small>	80g			Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. <small>*gluten/</small>	80g	Kanapka razowa jajkiem DZ 1szt. <small>*gluten/*jaja/*mleko/</small>	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. <small>*mleko/</small>
OBIAD	Łazanki b/g z mięsem mielonym z warzywami 350g	350g	Zupa z fasolką szparagową 350ml <small>*mleko/*seler/</small>	350g	Zupa z fasolką szparagową b/s 350ml	350g	Zupa z fasolką szparagową b/s 350ml	350g	Zupa krem z fasolki 500ml <small>*mleko/</small>	500g
	Zupa z fasolką szparagową b/m 350ml <small>*seler/</small>	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 350g <small>*gluten/+soja/</small>	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami b/s 250g <small>*gluten/+soja/</small>	250g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami b/s 250g <small>*gluten/+soja/</small>	250g	Kompot	250g
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
			Banan 1szt.	120g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g		
Podwieczorek					Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g		
KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g <small>*soja/+ziarna_sezamu/</small>	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g	Herbata rumiankowa	250g
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g		
	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g						
III	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. <small>*mleko/</small>	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. <small>*mleko/</small>	100g	Sok wielowarzywny 300ml	300g
kcal	Energia	2265,6	Energia	2377,5	Energia	2118,8	Energia	2145,2	Energia	1961,8
g	Białko	66,522	Białko	112,89	Białko	114,67	Białko	117,56	Białko	92,061
g	Tłuszcz	98,326	Tłuszcz	79,715	Tłuszcz	58,819	Tłuszcz	64,229	Tłuszcz	64,126
g	Kwasy Nasycone	38,333	Kwasy Nasycone	22,113	Kwasy Nasycone	20,214	Kwasy Nasycone	21,684	Kwasy Nasycone	21,684
g	Węglowodany ogółem	270,21	Węglowodany ogółem	272,55	Węglowodany ogółem	283,2	Węglowodany ogółem	263,87	Węglowodany ogółem	241,71
g	W tym cukry	28,327	W tym cukry	32,057	W tym cukry	33,522	W tym cukry	32,177	W tym cukry	49,767
g	Błonnik pokarmowy	26,993	Błonnik pokarmowy	32,113	Błonnik pokarmowy	31,917	Błonnik pokarmowy	43,657	Błonnik pokarmowy	28,537
mg	Sód	242,14	Sód	1379,1	Sód	1588,7	Sód	1683,7	Sód	389,83

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 05 stycznia 2025

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata		
I ŚNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/+ziarna_sesamul/</i>	100g	Płatki kukurydziane na mleku 300ml <i>*mleko/</i>	300g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g	Zupa krem jarzynowy 500ml <i>*mleko/</i>	500g	
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g <i>*gluten/</i>	75g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g			
	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pieczeń z indykiem 60g <i>*gluten/</i>	60g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g			
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Pomidor bez skóry 100g	100g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g			
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata czarna b/c	250g			
			Herbata z cytryną	250g							
	II	Jabłko 1szt.	180g			Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g
III OBIAD	Rosół z makaronem (nb) 350ml <i>*gluten/+soja/*seler/</i>	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml <i>*gluten/+soja/*mleko/*sel</i>	350g	Rosół z makaronem b/s 350ml <i>*gluten/+soja/*seler/</i>	350g	Rosół z makaronem b/s 350ml <i>*gluten/+soja/*seler/</i>	350g	Zupa krem neapolitański 500ml <i>*gluten/+soja/*mleko/*sel</i>	500g	
	Kotlet warzywny pieczony 100g <i>*gluten/*soja/</i>	100g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach b/s 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach b/s 2 szt.	150g			
	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g			
	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g			
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Podwieczorek		Serek wiejski 1 szt.	200g	Gotowane warzywa 150g <i>*seler/</i>	150g	Gotowane warzywa 150g <i>*seler/</i>	150g				
IV Kolacja	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/+ziarna_sesamul/</i>	100g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	neapolitański 500ml <i>*gluten/+soja/*mleko/*sel</i>	500g	
	Paszтет warzywny 113g <i>*soja/*seler/*gorczyca/</i>	113g	Parówki cielęce 2 szt. <i>*gorczyca/</i>	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g			
	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Paszтет warzywny 113g <i>*soja/*seler/*gorczyca/</i>	113g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g			
	Pomidor 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g			
	Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g			
	Margaryna miękka kubkowa	10g	Salata 30g	30g							
	Herbata owocowa	250g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g							
			Herbata owocowa	250g							
	II	Mus ryżowy 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	Mus ryżowy 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	Mus ryżowy 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	Mus ryżowy 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	Mus ryżowy 1szt. <i>*mleko/</i>	100g

kcal	Energia	2070,3	Energia	2609,5	Energia	2020,6	Energia	2028,2	Energia	2013,6
g	Białko	43,837	Białko	120,33	Białko	133,83	Białko	131,94	Białko	95,448
g	Tłuszcz	104,13	Tłuszcz	128,94	Tłuszcz	60,84	Tłuszcz	61,173	Tłuszcz	109,92
g	Kwasy Nasycone	37,686	Kwasy Nasycone	29,278	Kwasy Nasycone	20,763	Kwasy Nasycone	20,762	Kwasy Nasycone	32,87
g	Węglowodany ogółem	235,45	Węglowodany ogółem	242,82	Węglowodany ogółem	237,12	Węglowodany ogółem	233,31	Węglowodany ogółem	164,57
g	W tym cukry	29,897	W tym cukry	26,676	W tym cukry	32,428	W tym cukry	33,44	W tym cukry	33,468
g	Błonnik pokarmowy	24,704	Błonnik pokarmowy	21,353	Błonnik pokarmowy	25,058	Błonnik pokarmowy	32,658	Błonnik pokarmowy	14,802
mg	Sód	114,26	Sód	1652,4	Sód	1710,1	Sód	1749,1	Sód	

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 danń kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywnia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko