

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**poniedziałek 23 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_sesamum/	100g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem (wiejska) 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g		
		Pomidor 100g	100g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata z cytryną	250g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
				masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
II		Kisiel 250ml	250g			Kanapka pszenna jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kanapka razowa jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
OBIAD		Zupa ziemniaczana z pomidorami (w) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana 350ml *seler/	350g	Zupa krem ziemniaczana z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Pulpet wieprzowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy b/s 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy b/s 100g *gluten/*jaja/	100g		
		Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos koperkowy b/s 80g *gluten/*seler/	80g		
		Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g		
		Kompot	250g	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		
Podwieczorek				Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g		
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamum/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamum/	115g	Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g		
		Rukola 30g	30g	Rukola 30g	30g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	Rukola 30g	30g	Rukola 20g	20g		
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
						Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
II		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Sok wielowarzywny 300ml	300g
kcal		Energia	2282,9	Energia	2402,7	Energia	2300,7	Energia	2492,9	Energia	2010,8
g		Białko	52,772	Białko	141,92	Białko	128,28	Białko	130,71	Białko	78,848
g		Tłuszcz	96,802	Tłuszcz	76,203	Tłuszcz	59,144	Tłuszcz	75,904	Tłuszcz	80,704
g		Kwasy Nasycone	6,876	Kwasy Nasycone	26,513	Kwasy Nasycone	21,548	Kwasy Nasycone	26,728	Kwasy Nasycone	33,15
g		Węglowodany ogółem	260,47	Węglowodany ogółem	284,69	Węglowodany ogółem	312,7	Węglowodany ogółem	309,46	Węglowodany ogółem	247,93
g		W tym cukry	35,905	W tym cukry	22,494	W tym cukry	28,455	W tym cukry	28,275	W tym cukry	37,656
g		Błonnik pokarmowy	38,296	Błonnik pokarmowy	26,76	Błonnik pokarmowy	31,998	Błonnik pokarmowy	44,288	Błonnik pokarmowy	22,079
mg		Sód	162,06	Sód	1252,1	Sód	1913,1	Sód	1947,4	Sód	402,84

**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. tulin  
 (\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane  
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.  
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek 24 grudnia 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata		
SNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/+ziarna_sesamu/</i>	100g	Manna na mleku 300ml <i>*gluten/*mleko/</i>	300g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g	Zupa krem jarzynowy 500ml <i>*mleko/</i>	500g
		Pasztet warzywny 113g <i>*soja/*seler/*gorczyca/</i>	113g	Chleb pszenny 75g <i>*gluten/</i>	75g	Pasztet warzywny 113g <i>*soja/*seler/*gorczyca/</i>	113g	Pasztet warzywny 113g <i>*soja/*seler/*gorczyca/</i>	113g		
		Mix sałat z ciecierzycą i oliwą	60g	Pasztet warzywny 113g <i>*soja/*seler/*gorczyca/</i>	113g	Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z oliwą	60g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Ser żółty 30g <i>*mleko/</i>	30g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g		
		Herbata z cytryną	250g	Mix sałat z ciecierzycą i oliwą	60g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
				masło 10g <i>*mleko/</i>	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
	II	Jabłko pieczone 1szt.	180g				Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Kefir szt. <i>*mleko/</i>	200g	
OBIAD	Barszcz czerwony z uszkami 350ml <i>*mleko/*seler/</i>	350g	Barszcz czerwony z uszkami 350ml <i>*mleko/*seler/</i>	350g	Barszcz czerwony z uszkami b/s 350ml <i>*mleko/*seler/</i>	350g	Barszcz czerwony z uszkami b/s 350ml <i>*mleko/*seler/</i>	350g	Zupa krem z selera 500ml <i>*gluten/*mleko/*seler/</i>	350g	
	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g <i>*gluten/*ryby/*seler/</i>	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g <i>*gluten/*ryby/*seler/</i>	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku b/s 150g <i>*gluten/*ryby/*seler/</i>	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku b/s 150g <i>*gluten/*ryby/*seler/</i>	250g			
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g			
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g			
Podwieczorek			Kefir szt. <i>*mleko/</i>	200g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g			
Kolejacja	I	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/+ziarna_sesamu/</i>	100g	Chleb pszenny 50g <i>*gluten/</i>	75g	Chleb pszenny 50g <i>*gluten/</i>	75g	Chleb razowy 30g <i>*gluten/</i>	30g	Zupa krem z fasolki 500ml <i>*jaja/*mleko/</i>	500g
		Pierogi z kapsułą i grzybami 5 szt. <i>*gluten/</i>	100g	Śledź w oleju 100g <i>*ryby/</i>	100g	Pierogi z kapsułą i grzybami 5 szt. <i>*gluten/</i>	100g	Pierogi z kapsułą i grzybami 5 szt. <i>*gluten/</i>	100g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Pierogi ruskie 5 szt. <i>*gluten/*mleko/</i>	100g	Śledź w oleju 100g <i>*ryby/</i>	100g	Śledź w oleju 100g <i>*ryby/</i>	100g		
		Herbata owocowa	250g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g		
				Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g		
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Skyr szt. <i>*mleko/</i>	140g	Skyr szt. <i>*mleko/</i>	140g	Skyr szt. <i>*mleko/</i>	140g	Skyr szt. <i>*mleko/</i>	140g
kcal		Energia	2135,1	Energia	2674,3	Energia	2383,8	Energia	2628,9	Energia	2213,3
g		Białko	68,273	Białko	145,35	Białko	121,77	Białko	143,88	Białko	97,805
g		Tłuszcz	98,997	Tłuszcz	143,46	Tłuszcz	132,28	Tłuszcz	138,64	Tłuszcz	105,06
g		Kwasy Nasycone	3,897	Kwasy Nasycone	24,948	Kwasy Nasycone	17,627	Kwasy Nasycone	20,787	Kwasy Nasycone	13,289
g		Węglowodany ogółem	242,74	Węglowodany ogółem	241,55	Węglowodany ogółem	214,49	Węglowodany ogółem	230,96	Węglowodany ogółem	270,36
g		W tym cukry	31,999	W tym cukry	21,844	W tym cukry	15,289	W tym cukry	16,909	W tym cukry	48,943
g		Błonnik pokarmowy	30,721	Błonnik pokarmowy	24,216	Błonnik pokarmowy	30,891	Błonnik pokarmowy	41,581	Błonnik pokarmowy	26,802
mg		Sód	353,74	Sód	2634,2	Sód	2314,6	Sód	2591,9	Sód	543,8

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

(\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane

W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywnia.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**środa 25 grudnia 2024**

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsojna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
SNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/+ziarna_sezamu/</i>	100g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml <i>*mleko/</i>	300g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g	Zupa krem dyniowy 500ml <i>*gluten/*mleko/*seler/</i>	500g
		Salatka jarzynowa 200g <i>*jaja/*gorczyca/</i>	200g	Chleb pszenny 75g <i>*gluten/</i>	75g	Salatka jarzynowa dializowana 200g <i>*jaja/</i>	200g	Salatka jarzynowa 200g <i>*jaja/*gorczyca/</i>	200g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Salatka jarzynowa 200g <i>*jaja/*gorczyca/</i>	200g	Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g	Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g		
		Herbata z cytryną	250g	Szynka świąteczna 30g	30g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g		
				masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
				Herbata z cytryną	250g						
II	Kanapka bezglutenowa z dżemem 1 szt. <i>*soja/+ziarna_sezamu/</i>	80g				Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Jogurt naturalny szt. <i>*mleko/</i>	150g
OBIAD		Rosół z makaronem 350ml <i>*gluten/+soja/*seler/</i>	350g	Rosół z makaronem 350ml <i>*gluten/+soja/*seler/</i>	350g	Rosół z makaronem b/s 350ml <i>*gluten/+soja/*seler/</i>	350g	Rosół z makaronem b/s 350ml <i>*gluten/+soja/*seler/</i>	350g	Zupa krem buraczkowy 500ml <i>*mleko/*seler/</i>	500g
		Kotlet warzywny pieczony 100g <i>*gluten/*soja/</i>	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g <i>*gluten/*jaja/*mleko/</i>	100g	Kotlet pożarski pieczony b/s 100g <i>*gluten/*jaja/*mleko/</i>	100g	Kotlet pożarski pieczony b/s 100g <i>*gluten/*jaja/*mleko/</i>	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	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
		Świąteczny wypiek	200g	Świąteczny wypiek	200g	Świąteczny wypiek	200g	Świąteczny wypiek	200g		
Podwieczorek			Skyr szt. <i>*mleko/</i>	140g	Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g			
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 z buraków 500ml <i>*gluten/*mleko/*seler/</i>	500g
		Parówki wegetariańskie 2 szt. <i>*gluten/</i>	100g	Kiełbaski białe 3 szt. <i>*soja/</i>	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
		Salata 30g	30g	Ketchup 1 szt.	1g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
		Margaryna miękka kubkowa	10g	Salata 30g	30g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g		
		Herbata malinowa	250g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g		
				Herbata malinowa	250g						
II	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	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	

kcal	Energia	2417,6	Energia	2494	Energia	2777,5	Energia	2790,8	Energia	2067,4
g	Białko	62,742	Białko	122,9	Białko	168,84	Białko	155,13	Białko	76,376
g	Tłuszcz	113,54	Tłuszcz	117,02	Tłuszcz	92,231	Tłuszcz	101,79	Tłuszcz	80,045
g	Kwasy Nasycone	31,363	Kwasy Nasycone	27,756	Kwasy Nasycone	28,076	Kwasy Nasycone	27,176	Kwasy Nasycone	18,781
g	Węglowodany ogółem	360,26	Węglowodany ogółem	361,67	Węglowodany ogółem	404,63	Węglowodany ogółem	386,03	Węglowodany ogółem	265,16
g	W tym cukry	91,557	W tym cukry	85,688	W tym cukry	85,829	W tym cukry	81,919	W tym cukry	53,735
g	Błonnik pokarmowy	34,618	Błonnik pokarmowy	24,205	Błonnik pokarmowy	29,846	Błonnik pokarmowy	41,096	Błonnik pokarmowy	20,664
mg	Sód	443,44	Sód	1574,8	Sód	2221,6	Sód	2153,2	Sód	456,9

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skonopiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin  
 (\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane  
 W uzasadnionych przypadkach zastrzeżamy 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 26 grudnia 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata		
SNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/+ziarna_sesamu/</i>	100g	Musli na mleku 300g <i>*gluten/*mleko/+orzechy/</i>	300g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g	Zupa krem z pomidora/r 500ml <i>*mleko/*seler/</i>	500g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g <i>*gluten/</i>	75g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Szynka zapiekana na maśle 60g <i>*mleko/</i>	60g		
		Pomidor 50g	50g	Paszтет warzywny 113g <i>*soja/*seler/*gorczyca/</i>	113g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g		
		Szpinak baby 20g	20g	Szynka zapiekana na maśle 60g <i>*mleko/</i>	60g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g	Szpinak baby 20g	20g	Szynka zapiekana na maśle 60g <i>*mleko/</i>	60g				
				masło 10g <i>*mleko/</i>	10g						
			Herbata z cytryną	250g							
	II	Budyń na mleku roślinnym 250ml <i>*gluten/</i>	250g			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	Budyń 250ml <i>*gluten/*mleko/</i>	250g
OBIAD	Zupa żurek 350ml <i>*mleko/*seler/</i>	350g	Zupa żurek 350ml <i>*mleko/*seler/</i>	350g	Zupa żurek b/s 350ml <i>*seler/</i>	350g	Zupa żurek b/s 350ml <i>*seler/</i>	350g	Zupa krem koperkowy 500ml <i>*mleko/*seler/</i>	500g	
	Strogonow duszony z warzywami (bm) 250g <i>*gluten/</i>	250g	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			
	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 150g	150g			
	Jabłko 1szt.	180g	Marchewka na gęsto 150g	150g	Marchewka na gęsto 150g	150g	Marchewka z groszkiem 150g	150g			
	Kompot	250g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g			
			Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g			
Podniezione k			Kefir szt. <i>*mleko/</i>	200g	Kalafior gotowany 150g <i>*soja/</i>	150g	Kalafior gotowany 150g <i>*soja/</i>	150g			
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/+ziarna_sesamu/</i>	100g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g	Zupa krem koperkowy 500ml <i>*mleko/*seler/</i>	500g
		Twarożek z suszonymi pomidorami <i>*mleko/</i>	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami <i>*mleko/</i>	100g	Twarożek z ziołami <i>*mleko/</i>	100g	Twarożek z ziołami <i>*mleko/</i>	100g		
		Salata 30g	30g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Salata 30g	30g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g		
		Herbata miętowa	250g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g		
				Herbata miętowa	250g						
II	Mus owsianka 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	Mus owsianka 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Mus owsianka 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	

	kcal	Energia	2027,6	Energia	2724,9	Energia	2392,6	Energia	2291,6	Energia	1999,7
g	Białko	57,539	Białko	130,8	Białko	142,28	Białko	120,83	Białko	84,913	
g	Tłuszcz	76,314	Tłuszcz	117,59	Tłuszcz	78,974	Tłuszcz	76,72	Tłuszcz	81,414	
g	Kwasy Nasycone	20,986	Kwasy Nasycone	35,422	Kwasy Nasycone	29,027	Kwasy Nasycone	28,777	Kwasy Nasycone	42,14	
g	Węglowodany ogółem	275,44	Węglowodany ogółem	288,58	Węglowodany ogółem	280,25	Węglowodany ogółem	270,42	Węglowodany ogółem	237,46	
g	W tym cukry	46,653	W tym cukry	40,63	W tym cukry	28,718	W tym cukry	30,206	W tym cukry	54,917	
g	Błonnik pokarmowy	24,684	Błonnik pokarmowy	27,148	Błonnik pokarmowy	27,228	Błonnik pokarmowy	39,542	Błonnik pokarmowy	14,96	
mg	Sód	207,36	Sód	1758,5	Sód	1695,2	Sód	1655,6	Sód	348,03	

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek 27 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 *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Platki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
		Ketchup 1 szt.	1g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Ogórek 50g	50g		
		Pomidor 100g	100g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g				
				masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata z cytryną	250g								
II		Kisiel 250ml	250g			Kanapka pszenna z twarogiem DZ 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Jabłko 1szt.	180g	Kisiel 250ml	250g
OBIAD		Zupa krupnik 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g	Zupa krem krupnik 500ml *mleko/*seler/	500g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ryba soule 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soule b/s 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soule b/s 100g *gluten/*ryby/	100g		
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g		
		Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g		
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek			Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g			
KOLACJA	II	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem krupnik 500ml *mleko/*seler/	500g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g		
		Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g						
		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Jabłko 1szt.	180g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kisiel 250ml	250g

kcal	Energia	2143,1	Energia	2254,4	Energia	1852,7	Energia	1955,8	Energia	2030,3
g	Białko	51,498	Białko	114,6	Białko	119,89	Białko	134,37	Białko	79,428
g	Tłuszcz	98,411	Tłuszcz	89,961	Tłuszcz	48,501	Tłuszcz	55,524	Tłuszcz	84,564
g	Kwasy Nasycone	29,543	Kwasy Nasycone	24,328	Kwasy Nasycone	13,645	Kwasy Nasycone	18,098	Kwasy Nasycone	34,77
g	Węglowodany ogółem	255,37	Węglowodany ogółem	250,3	Węglowodany ogółem	235,05	Węglowodany ogółem	225,05	Węglowodany ogółem	248,28
g	W tym cukry	45,82	W tym cukry	29,2	W tym cukry	17,981	W tym cukry	20,276	W tym cukry	55,078
g	Błonnik pokarmowy	38,777	Błonnik pokarmowy	25,207	Błonnik pokarmowy	31,453	Błonnik pokarmowy	40,851	Błonnik pokarmowy	20,992
mg	Sód	489,63	Sód	1248,8	Sód	1461	Sód	1529,4	Sód	395,64

**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 28 grudnia 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata		
SNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem szpinakowy z zacierką 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler	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 50g	50g	Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
		Salata 30g	30g	Serek żółty 30g *mleko/	30g	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						
				Herbata z cytryną	250g						
II					Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g	
OBIAD	I	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Kompot	250g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Gulasz drobiowy duszony z warzywami 300g *gluten/*mleko/*seler/	300g	Gulasz drobiowy duszony z warzywami 300g *gluten/*mleko/*seler/	300g	Gulasz drobiowy duszony z warzywami 300g *gluten/*mleko/*seler/	300g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Kasza jęczmienna 150g	150g		
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek	I			Kefir szt. *mleko/	200g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g		
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Herbata owocowa	250g
		Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Kiełki	5g	Kiełki	5g		
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g		
		Kiełki	5g	Kiełki	5g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g			Herbata owocowa	250g		
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g						
	II	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g
kcal	Energia	2067,1	Energia	2151,4	Energia	2001,3	Energia	2010,8	Energia	2036	
g	Białko	47,284	Białko	125,61	Białko	159,36	Białko	156,52	Białko	95,33	
g	Tłuszcz	99,896	Tłuszcz	62,473	Tłuszcz	63,343	Tłuszcz	64,078	Tłuszcz	75,027	
g	Kwasy Nasycone	21,813	Kwasy Nasycone	24,654	Kwasy Nasycone	17,093	Kwasy Nasycone	17,063	Kwasy Nasycone	24,831	
g	Węglowodany ogółem	237,3	Węglowodany ogółem	274,88	Węglowodany ogółem	243,53	Węglowodany ogółem	236,94	Węglowodany ogółem	248,76	
g	W tym cukry	30,361	W tym cukry	35,134	W tym cukry	17,384	W tym cukry	18,979	W tym cukry	56,218	
g	Błonnik pokarmowy	26,294	Błonnik pokarmowy	26,193	Błonnik pokarmowy	29,943	Błonnik pokarmowy	43,083	Błonnik pokarmowy	23,213	
mg	Sód	138,95	Sód	1665,2	Sód	1716,8	Sód	1737,5	Sód	422,02	

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

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**niedziela 29 grudnia 2024**

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
SNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/+ziarna_sezamu/</i>	100g	Kasza kukurydziana na mleku 300ml <i>*mleko/</i>	300g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g	Krem z białych warzyw 500ml <i>*mleko/*seler/</i>	500g
		Hummus gotowy 115g <i>*ziarna_sezamu/</i>	115g	Chleb pszenny 75g <i>*gluten/</i>	75g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Herbata z cytryną	250g
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Szynka zapiekana na maśle 60g <i>*mleko/</i>	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
		Pomidor 100g	100g	Serek Śmietankowy 100g <i>*mleko/</i>	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						
				Pomidor 100g	100g						
	II	Jabłko 1szt.	180g			Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Jogurt naturalny szt. <i>*mleko/</i>	150g
	OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml <i>*mleko/*seler/</i>	350g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml <i>*mleko/*seler/</i>	350g	Zupa ryżowa 350ml <i>*mleko/*seler/</i>	350g	Zupa ryżowa 350ml <i>*mleko/*seler/</i>	350g	Zupa krem z pomidora/r 500ml <i>*mleko/*seler/</i>	500g
		Danie wegetariańskie 100g <i>*gluten/*soja/</i>	100g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym 150g <i>*jaja/*mleko/</i>	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym b/s 150g <i>*jaja/*mleko/</i>	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym b/s 150g <i>*jaja/*mleko/</i>	150g	Kompot	250g
Ziemniaki gotowane 180g		180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g			
Gotowane warzywa 150g <i>*seler/</i>		150g	Gotowane warzywa 150g <i>*seler/</i>	150g	Gotowane warzywa 150g <i>*seler/</i>	150g	Surówka żydowska 150g	150g			
Kompot		250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g			
Podwieczorek		Jogurt naturalny szt. <i>*mleko/</i>	150g	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	I	Chleb bezglutenowy 50g <i>*soja/+ziarna_sezamu/</i>	50g	Chleb pszenny 50g <i>*gluten/</i>	75g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb razowy 60g <i>*gluten/</i>	60g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml <i>*gluten/*jaja/*mleko/*seler/</i>	500g
		Paszтет warzywny 113g <i>*soja/*seler/*gorczyca/</i>	113g	Pasta z pieczonego dorsza <i>*jaja/*ryby/*gorczyca/</i>	100g	Pasta z pieczonego dorsza z jogurtem <i>*jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/</i>	100g	Pasta z pieczonego dorsza z jogurtem <i>*jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/</i>	100g	Herbata rumiankowa	250g
		Salata 30g	30g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Salata 30g	30g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	Ogórek 50g	50g		
		Herbata rumiankowa	250g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g		
		Banan 1szt.	120g	Herbata rumiankowa	250g	Gruszka 1szt.	120g	Herbata rumiankowa	250g		
				Banan 1szt.	120g			Gruszka 1szt.	120g		
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

kcal	Energia	2173,6	Energia	2141,9	Energia	2149,8	Energia	2211,5	Energia	1985,4
g	Białko	51,785	Białko	135,91	Białko	131,64	Białko	143,5	Białko	79,378
g	Tłuszcz	100,76	Tłuszcz	77,334	Tłuszcz	58,104	Tłuszcz	63,644	Tłuszcz	81,064
g	Kwasy Nasycone	9,1685	Kwasy Nasycone	22,183	Kwasy Nasycone	22,182	Kwasy Nasycone	22,622	Kwasy Nasycone	37,756
g	Węglowodany ogółem	233,39	Węglowodany ogółem	228,36	Węglowodany ogółem	276,83	Węglowodany ogółem	256,69	Węglowodany ogółem	239,26
g	W tym cukry	47,179	W tym cukry	39,057	W tym cukry	29,745	W tym cukry	23,665	W tym cukry	53,523
g	Błonnik pokarmowy	38,252	Błonnik pokarmowy	24,575	Błonnik pokarmowy	26,41	Błonnik pokarmowy	38,295	Błonnik pokarmowy	17,021
mg	Sód	200,68	Sód	1506,9	Sód	1962,5	Sód	1920,6	Sód	415,87

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