

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
poniedziałek 20 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	Zacierka na mleku (g) 300ml <small>*gluten/*jaja/*mleko/</small>	300g	Chleb pszenny 100g <small>*gluten/</small>	100g	Chleb razowy 90g <small>*gluten/</small>	90g	Zupa krem brokułowa (g) 500ml <small>*mleko/*seler/</small>	500g
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g <small>*gluten/</small>	75g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
	Salata 30g	30g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Ser twarogowy w plastrach 45g <small>*mleko/</small>	45g	masło 10g <small>*mleko/</small>	10g	masło 10g <small>*mleko/</small>	10g		
	Herbata z cytryną	250g	Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
			masło 10g <small>*mleko/</small>	10g						
			Herbata z cytryną	250g						
II	Kisiel 250ml	250g			Kefir szt. <small>*mleko/</small>	200g	Kefir szt. <small>*mleko/</small>	200g	Kefir szt. <small>*mleko/</small>	200g
OBIAD	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml <small>*seler/</small>	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml <small>*seler/</small>	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml <small>*seler/</small>	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml <small>*seler/</small>	350g	Zupa krem ogórkowy (g) 500ml <small>*gluten/*soja/*mleko/*seler/</small>	500g
	Gulasz z udźca z indyka (d) 200g <small>*gluten/*mleko/*seler/</small>	200g	Gulasz z udźca z indyka (d) 200g <small>*gluten/*mleko/*seler/</small>	200g	Gulasz z udźca z indyka (d) 200g <small>*gluten/*mleko/*seler/</small>	200g	Gulasz z udźca z indyka (d) 200g <small>*gluten/*mleko/*seler/</small>	200g		
	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g	Kasza gryczana (g) 180g	180g		
	Gotowane warzywa 150g <small>*seler/</small>	150g	Gotowane warzywa 150g <small>*seler/</small>	150g	Gotowane warzywa 150g <small>*seler/</small>	150g	Gotowane warzywa 150g <small>*seler/</small>	150g		
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podleczonek		Kefir szt. <small>*mleko/</small>	200g	Kalafior gotowany 150g <small>*soja/</small>	150g	Kalafior gotowany 150g <small>*soja/</small>	150g			
KOLACJA	Chleb pszenny 100g <small>*gluten/</small>	100g	Chleb pszenny 100g <small>*gluten/</small>	100g	Chleb pszenny 100g <small>*gluten/</small>	100g	Chleb razowy 90g <small>*gluten/</small>	90g	Zupa krem buraczkowy (g) 500ml <small>*mleko/*seler/</small>	500g
	Paszтет warzywny 1szt. <small>*soja/*gorczyca/</small>	113g	Schab biały 60g <small>*soja/</small>	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	masło 10g <small>*mleko/</small>	10g	masło 10g <small>*mleko/</small>	10g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g <small>*mleko/</small>	10g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g		
	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g						
III	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. <small>*gluten/</small>	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. <small>*gluten/</small>	80g		

	Energia	2321	Energia	2162	Energia	2007,1	Energia	2194,2	Energia	1903,1
g	Białko	71,94	Białko	115,18	Białko	119,05	Białko	139,36	Białko	80,586
g	Tłuszcz	106,72	Tłuszcz	69,739	Tłuszcz	57,434	Tłuszcz	68,689	Tłuszcz	73,145
g	Kwasy Nasycone	37,504	Kwasy Nasycone	21,329	Kwasy Nasycone	18,844	Kwasy Nasycone	21,784	Kwasy Nasycone	17,629
g	Węglowodany ogółem	269,56	Węglowodany ogółem	274,02	Węglowodany ogółem	255,07	Węglowodany ogółem	245,86	Węglowodany ogółem	237,72
g	W tym cukry	37,707	W tym cukry	33,117	W tym cukry	25,117	W tym cukry	23,612	W tym cukry	47,563
g	Błonnik pokarmowy	27,174	Błonnik pokarmowy	24,814	Błonnik pokarmowy	26,639	Błonnik pokarmowy	39,409	Błonnik pokarmowy	23,353
mg	Sód	790,09	Sód	1656,2	Sód	1665,4	Sód	1733,6	Sód	398,85

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

wtorek 21 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 *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem dyniowy (g) 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
	Pomidor 50g	50g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Roszponka	10g	Roszponka	10g		
	Roszponka	10g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Roszponka	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g						
			Herbata z cytryną	250g						
II					Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem (g) b/m 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Rosół z makaronem b/s (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem b/s (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Zupa krem z pomidora (g) 500ml *mleko/*seler/	500g
	Danie wegetariańskie (p) 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) b/s100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) b/s100g *gluten/*jaja/	100g		
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	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		
Podleczoszek					Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g		
Kolacja	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem krupnik (g) 500ml *mleko/*seler/	500g
	Wędlina wegańska 90g	90g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g		
II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

kcal	Energia	2102,1	Energia	2148,6	Energia	2083,8	Energia	2040,9	Energia	1999
g	Białko	52,106	Białko	130,75	Białko	141,58	Białko	137,13	Białko	104,18
g	Tłuszcz	91,134	Tłuszcz	88,284	Tłuszcz	53,582	Tłuszcz	53,952	Tłuszcz	91
g	Kwasy Nasycone	21,438	Kwasy Nasycone	22,693	Kwasy Nasycone	22,748	Kwasy Nasycone	22,718	Kwasy Nasycone	33,165
g	Węglowodany ogółem	232,81	Węglowodany ogółem	247,51	Węglowodany ogółem	259,13	Węglowodany ogółem	240,93	Węglowodany ogółem	232,42
g	W tym cukry	26,709	W tym cukry	26,4	W tym cukry	25,734	W tym cukry	27,064	W tym cukry	61,391
g	Błonnik pokarmowy	31,014	Błonnik pokarmowy	22,792	Błonnik pokarmowy	23,173	Błonnik pokarmowy	34,413	Błonnik pokarmowy	21,897
mg	Sód	183,16	Sód	1976,7	Sód	1641,5	Sód	1657,4	Sód	478,83

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 użądniach 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 22 stycznia 2025

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Zupa krem z pomidora/r 500ml *mleko/*seler/	500g
	Parówki wegetariańskie (g) 2 szt. *gluten/	100g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
	Ketchup 1 szt.	1g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Papryka 50g	50g		
	Papryka 50g	50g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g		
	Rukola 20g	20g	Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g		
	Margaryna miękka kubkowa	10g	Rukola 30g	30g	Herbata z cytryną	250g				
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g						
			Herbata z cytryną	250g						
OBIAD	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g			Kanapka pszenna z miodem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g
	Manna na rosole wege 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g	Krem z warzyw (g) 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
	Danie wegańskie (p) 100g *gluten/*soja/	100g	Wątróbka drobiowa (s)	120g	Filet z kurczaka soute (p) 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute (p) 100g *gluten/	100g		
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g		
	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g		
Podwieczorek			Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g		
Kolacja	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Krem z warzyw (g) 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
	Pomidor 50g	50g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g		
	Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Margaryna miękka kubkowa	10g	Salata 30g	30g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g						
			Herbata rumiankowa	250g						
=	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g

	kcal	Energia	2126,1	Energia	2382,2	Energia	2015,2	Energia	1998,4	Energia	2021
g	Białko	46,131	Białko	121,38	Białko	114,24	Białko	150,88	Białko	106,62	
g	Tłuszcz	106,53	Tłuszcz	113,43	Tłuszcz	69,835	Tłuszcz	62,183	Tłuszcz	100,07	
g	Kwasy Nasycone	31,446	Kwasy Nasycone	38,638	Kwasy Nasycone	15,738	Kwasy Nasycone	16,271	Kwasy Nasycone	42,684	
g	Węglowodany ogółem	235,04	Węglowodany ogółem	217,93	Węglowodany ogółem	232,23	Węglowodany ogółem	204,41	Węglowodany ogółem	175,85	
g	W tym cukry	44,484	W tym cukry	40,838	W tym cukry	38,314	W tym cukry	24,119	W tym cukry	59,682	
g	Błonnik pokarmowy	37,247	Błonnik pokarmowy	23,637	Błonnik pokarmowy	28,799	Błonnik pokarmowy	35,592	Błonnik pokarmowy	9,9755	
mg	Sód	409,21	Sód	1369,4	Sód	1513,6	Sód	1487,7	Sód	491,32	

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
piątek 24 stycznia 2025

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsołna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
I SNIAĐANIE	Chleb bezglutenowy 100g <small>*soja/*ziarna_sezamu/</small>	100g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml <small>*mleko/</small>	300g	Rogal pszenny 80g <small>*gluten/</small>	70g	Chleb razowy 60g <small>*gluten/</small>	60g	ziemniaczany z pomidorami (g) 500ml <small>*gluten/*jaja/*mleko/*seler</small>	500g
	Paszтет warzywny 1szt. <small>*soja/*gorczyca/</small>	113g	Rogal pszenny 80g <small>*gluten/</small>	70g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
	Pomidor 100g	100g	Paszтет warzywny 1szt. <small>*soja/*gorczyca/</small>	113g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	masło 10g <small>*mleko/</small>	10g	masło 10g <small>*mleko/</small>	10g		
	Herbata z cytryną	250g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
			masło 10g <small>*mleko/</small>	10g						
			Herbata z cytryną	250g						
II					Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. <small>*gluten/</small>	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. <small>*gluten/</small>	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g
OBIAD	Rosół z makaronem (nb) (g) 350ml <small>*gluten/*soja/*seler/</small>	350g	neapolitańska z makaronem (g) 350ml <small>*gluten/*soja/*mleko/*seler</small>	350g	Rosół z makaronem b/s (g) 350ml <small>*gluten/*soja/*seler/</small>	350g	Rosół z makaronem b/s (g) 350ml <small>*gluten/*soja/*seler/</small>	350g	Zupa krem żurek (g) 500ml <small>*gluten/*mleko/*seler/</small>	500g
	Danie wegańskie (p) 100g <small>*gluten/*mleko/*soja/</small>	100g	Ryba pieczona 100g <small>*gluten/*mleko/*seler/</small>	100g	Ryba pieczona b/s 100g <small>*gluten/*mleko/*seler/</small>	100g	Ryba pieczona b/s 100g <small>*gluten/*mleko/*seler/</small>	100g		
	Sos koperkowy (g) 80g <small>*gluten/*mleko/*seler/</small>	80g	Sos koperkowy (g) 80g <small>*gluten/*mleko/*seler/</small>	80g	Sos koperkowy (g) 80g <small>*gluten/*mleko/*seler/</small>	80g	Sos koperkowy (g) 80g <small>*gluten/*mleko/*seler/</small>	80g		
	Ryż z warzywami (g) 250g	180g	Ryż z warzywami (g) 250g	180g	Ryż z warzywami (g) 250g	180g	Ryż z warzywami (g) 250g	180g		
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczerek		Serek wiejski 1 szt.	200g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana al dente 150g	150g			
KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g <small>*soja/*ziarna_sezamu/</small>	100g	Chleb pszenny 100g <small>*gluten/</small>	100g	Chleb pszenny 100g <small>*gluten/</small>	100g	Chleb razowy 90g <small>*gluten/</small>	90g	Krem z warzyw d/p (g) 500ml <small>*gluten/*jaja/*mleko/*seler</small>	500g
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Twaróg 100g <small>*mleko/</small>	100g	Twaróg 100g <small>*mleko/</small>	100g	Twaróg 100g <small>*mleko/</small>	100g		
	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 2 szt.	50g	Kiełki	5g		
	Pomidor 50g	50g	Kiełki	5g	Kiełki	5g	masło 10g <small>*mleko/</small>	10g		
	Kiełki	5g	Pomidor 50g	50g	masło 10g <small>*mleko/</small>	10g	Herbata owocowa	250g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g <small>*mleko/</small>	10g	Herbata owocowa	250g				
	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g						
II	Mus owsianka 1szt. <small>*mleko/</small>	100g	Mus owsianka 1szt. <small>*mleko/</small>	100g	Mus owsianka 1szt. <small>*mleko/</small>	100g	Mus owsianka 1szt. <small>*mleko/</small>	100g	Mus owsianka 1szt. <small>*mleko/</small>	100g

	kcal	Energia	2158,9	Energia	2519,2	Energia	2170,4	Energia	1978,6	Energia	2205,6
g	Białko	41,868	Białko	147,57	Białko	136,44	Białko	132,11	Białko	108,09	
g	Tłuszcz	120,19	Tłuszcz	103,56	Tłuszcz	62,433	Tłuszcz	62,623	Tłuszcz	98,306	
g	Kwasy Nasycone	37,181	Kwasy Nasycone	34,282	Kwasy Nasycone	21,878	Kwasy Nasycone	22,088	Kwasy Nasycone	31,841	
g	Węglowodany ogółem	220,51	Węglowodany ogółem	249,15	Węglowodany ogółem	265,75	Węglowodany ogółem	211,52	Węglowodany ogółem	226,15	
g	W tym cukry	46,746	W tym cukry	43,626	W tym cukry	65,459	W tym cukry	28,069	W tym cukry	66,951	
g	Błonnik pokarmowy	22,748	Błonnik pokarmowy	17,462	Błonnik pokarmowy	21,352	Błonnik pokarmowy	32,882	Błonnik pokarmowy	14,164	
mg	Sód	116,17	Sód	1328,7	Sód	1542,3	Sód	1598,3	Sód	503,09	

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie																																																																																																		
DZIAŁ ŻYWIENIA																																																																																																		
sobota 25 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	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml <i>*mleko/</i>	300g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g	Krem z białych warzyw (g) 500ml <i>*mleko/*seler/</i>	500g																																																																																								
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g <i>*gluten/</i>	75g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g																																																																																										
	Salata 30g	30g	Kiełbasa żywiecka 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g																																																																																										
	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	Serek Śmietankowy 100g <i>*mleko/</i>	100g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g																																																																																										
	Herbata z cytryną	250g	Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g																																																																																										
			masło 10g <i>*mleko/</i>	10g																																																																																														
			Herbata z cytryną	250g																																																																																														
II					Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Skyr smakowy szt. <i>*mleko/</i>	140g																																																																																								
OBIAD	Zupa brokułowa (g) 350ml <i>*mleko/*seler/</i>	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml <i>*mleko/*seler/</i>	350g	Zupa brokułowa b/s (g) 350ml <i>*mleko/*seler/</i>	350g	Zupa brokułowa b/s (g) 350ml <i>*mleko/*seler/</i>	350g	szpinakowy z ziemniakami (g) 500ml <i>*gluten/*soja/*mleko/*seler</i>	500g																																																																																								
	Warzywa duszone z ciecierzycą w sosie śmietanowym <i>*mleko/</i>	250g	Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową(d) <i>*gluten/*mleko/*seler/</i>	250g	Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową(d) <i>*gluten/*mleko/*seler/</i>	250g	Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową(d) <i>*gluten/*mleko/*seler/</i>	250g																																																																																										
	Makaron bezglutenowy (g) 180g	180g	Makaron pszenny (g) 180g <i>*gluten/*soja/</i>	180g	Makaron pszenny (g) 150g <i>*gluten/*soja/</i>	150g	Makaron pełnoziarnisty (g) 150g <i>*gluten/*soja/</i>	150g																																																																																										
	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g																																																																																										
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g																																																																																										
	Gruszka 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g																																																																																														
Podwieczorek		Skyr smakowy szt. <i>*mleko/</i>	140g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g																																																																																											
Kolacja	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/*ziarna_sezamu/</i>	100g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g	Zupa krem koperkowy (g) 500ml <i>*mleko/*seler/</i>	500g																																																																																								
	Hummus gotowy 115g <i>*ziarna_sezamu/</i>	115g	Hummus gotowy 115g <i>*ziarna_sezamu/</i>	115g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g																																																																																										
	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g																																																																																										
	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g																																																																																										
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g																																																																																										
II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Jogurt naturalny szt. <i>*mleko/</i>	150g																																																																																								
<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Energia</th> <th>2220,7</th> <th>Energia</th> <th>2529,7</th> <th>Energia</th> <th>2116,2</th> <th>Energia</th> <th>2157,5</th> <th>Energia</th> <th>1986</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>g</td> <td>Białko</td> <td>46,984</td> <td>Białko</td> <td>118,47</td> <td>Białko</td> <td>127,57</td> <td>Białko</td> <td>126,58</td> <td>Białko</td> <td>94,891</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Tłuszcz</td> <td>85,26</td> <td>Tłuszcz</td> <td>72,585</td> <td>Tłuszcz</td> <td>56,355</td> <td>Tłuszcz</td> <td>56,975</td> <td>Tłuszcz</td> <td>72,951</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>31,518</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>21,323</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>21,638</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>21,668</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>25,265</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>279,75</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>323,1</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>271,7</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>271,32</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>241,68</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>W tym cukry</td> <td>38,816</td> <td>W tym cukry</td> <td>51,251</td> <td>W tym cukry</td> <td>28,905</td> <td>W tym cukry</td> <td>31,065</td> <td>W tym cukry</td> <td>46,091</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>33,685</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>33,07</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>33,02</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>45,31</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>17,005</td> </tr> <tr> <td>mg</td> <td>Sód</td> <td>140,02</td> <td>Sód</td> <td>2076,8</td> <td>Sód</td> <td>2299,6</td> <td>Sód</td> <td>2318,3</td> <td>Sód</td> <td>407,83</td> </tr> </tbody> </table> <p>Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia. Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko</p>												Energia	2220,7	Energia	2529,7	Energia	2116,2	Energia	2157,5	Energia	1986	g	Białko	46,984	Białko	118,47	Białko	127,57	Białko	126,58	Białko	94,891	g	Tłuszcz	85,26	Tłuszcz	72,585	Tłuszcz	56,355	Tłuszcz	56,975	Tłuszcz	72,951	g	Kwasy Nasycone	31,518	Kwasy Nasycone	21,323	Kwasy Nasycone	21,638	Kwasy Nasycone	21,668	Kwasy Nasycone	25,265	g	Węglowodany ogółem	279,75	Węglowodany ogółem	323,1	Węglowodany ogółem	271,7	Węglowodany ogółem	271,32	Węglowodany ogółem	241,68	g	W tym cukry	38,816	W tym cukry	51,251	W tym cukry	28,905	W tym cukry	31,065	W tym cukry	46,091	g	Błonnik pokarmowy	33,685	Błonnik pokarmowy	33,07	Błonnik pokarmowy	33,02	Błonnik pokarmowy	45,31	Błonnik pokarmowy	17,005	mg	Sód	140,02	Sód	2076,8	Sód	2299,6	Sód	2318,3	Sód	407,83
	Energia	2220,7	Energia	2529,7	Energia	2116,2	Energia	2157,5	Energia	1986																																																																																								
g	Białko	46,984	Białko	118,47	Białko	127,57	Białko	126,58	Białko	94,891																																																																																								
g	Tłuszcz	85,26	Tłuszcz	72,585	Tłuszcz	56,355	Tłuszcz	56,975	Tłuszcz	72,951																																																																																								
g	Kwasy Nasycone	31,518	Kwasy Nasycone	21,323	Kwasy Nasycone	21,638	Kwasy Nasycone	21,668	Kwasy Nasycone	25,265																																																																																								
g	Węglowodany ogółem	279,75	Węglowodany ogółem	323,1	Węglowodany ogółem	271,7	Węglowodany ogółem	271,32	Węglowodany ogółem	241,68																																																																																								
g	W tym cukry	38,816	W tym cukry	51,251	W tym cukry	28,905	W tym cukry	31,065	W tym cukry	46,091																																																																																								
g	Błonnik pokarmowy	33,685	Błonnik pokarmowy	33,07	Błonnik pokarmowy	33,02	Błonnik pokarmowy	45,31	Błonnik pokarmowy	17,005																																																																																								
mg	Sód	140,02	Sód	2076,8	Sód	2299,6	Sód	2318,3	Sód	407,83																																																																																								

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie																																																																																																			
DZIAŁ ŻYWIENIA																																																																																																			
niedziela 26 stycznia 2025																																																																																																			
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	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem buraczkowy (g) 500ml *mleko/*seler/	500g																																																																																								
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g																																																																																										
		Pomidor 50g	50g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g																																																																																										
		Salata 30g	30g	Domowa wędlina wieprzowa 30g	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	Kisiel 250ml	250g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g																																																																																								
	OBIAD	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa b/s (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa b/s (g) 350ml	350g	Zupa krem jarzynowy (g) 500ml *mleko/	500g																																																																																								
Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/		100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/	100g																																																																																											
Ziemniaki gotowane 180g		180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane b/s 150g	150g																																																																																											
Fasolka szparagowa gotowana 150g		150g	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Kompot 250ml	250g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g																																																																																											
Kompot 250ml		250g	Kompot 250ml	250g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Kompot 250ml	250g																																																																																											
Podwieczorek					Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g																																																																																											
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem jarzynowy (g) 500ml *mleko/	500g																																																																																								
		Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g																																																																																										
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g																																																																																										
		Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																										
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Salata 30g	30g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g																																																																																										
		Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																														
				Herbata czarna b/c	250g																																																																																														
	II	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z polędwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g																																																																																								
	<table border="1"> <tr> <td>kcal</td> <td>Energia</td> <td>2008,3</td> <td>Energia</td> <td>2225,2</td> <td>Energia</td> <td>2104</td> <td>Energia</td> <td>2220,8</td> <td>Energia</td> <td>2201</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Białko</td> <td>50,248</td> <td>Białko</td> <td>133,74</td> <td>Białko</td> <td>117,02</td> <td>Białko</td> <td>136,17</td> <td>Białko</td> <td>97,744</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Tłuszcz</td> <td>98,246</td> <td>Tłuszcz</td> <td>96,842</td> <td>Tłuszcz</td> <td>71,512</td> <td>Tłuszcz</td> <td>80,197</td> <td>Tłuszcz</td> <td>92,422</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>29,801</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>27,641</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>22,771</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>27,201</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>16,517</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>221,06</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>201,45</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>247,92</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>227,7</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>254,47</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>W tym cukry</td> <td>36,863</td> <td>W tym cukry</td> <td>16,698</td> <td>W tym cukry</td> <td>24,395</td> <td>W tym cukry</td> <td>22,65</td> <td>W tym cukry</td> <td>51,95</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>41,443</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>27,748</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>29,701</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>41,441</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>24,358</td> </tr> <tr> <td>mg</td> <td>Sód</td> <td>352,94</td> <td>Sód</td> <td>1792,2</td> <td>Sód</td> <td>1773</td> <td>Sód</td> <td>1850,7</td> <td>Sód</td> <td>417,6</td> </tr> </table>											kcal	Energia	2008,3	Energia	2225,2	Energia	2104	Energia	2220,8	Energia	2201	g	Białko	50,248	Białko	133,74	Białko	117,02	Białko	136,17	Białko	97,744	g	Tłuszcz	98,246	Tłuszcz	96,842	Tłuszcz	71,512	Tłuszcz	80,197	Tłuszcz	92,422	g	Kwasy Nasycone	29,801	Kwasy Nasycone	27,641	Kwasy Nasycone	22,771	Kwasy Nasycone	27,201	Kwasy Nasycone	16,517	g	Węglowodany ogółem	221,06	Węglowodany ogółem	201,45	Węglowodany ogółem	247,92	Węglowodany ogółem	227,7	Węglowodany ogółem	254,47	g	W tym cukry	36,863	W tym cukry	16,698	W tym cukry	24,395	W tym cukry	22,65	W tym cukry	51,95	g	Błonnik pokarmowy	41,443	Błonnik pokarmowy	27,748	Błonnik pokarmowy	29,701	Błonnik pokarmowy	41,441	Błonnik pokarmowy	24,358	mg	Sód	352,94	Sód	1792,2	Sód	1773	Sód	1850,7	Sód	417,6
	kcal	Energia	2008,3	Energia	2225,2	Energia	2104	Energia	2220,8	Energia	2201																																																																																								
g	Białko	50,248	Białko	133,74	Białko	117,02	Białko	136,17	Białko	97,744																																																																																									
g	Tłuszcz	98,246	Tłuszcz	96,842	Tłuszcz	71,512	Tłuszcz	80,197	Tłuszcz	92,422																																																																																									
g	Kwasy Nasycone	29,801	Kwasy Nasycone	27,641	Kwasy Nasycone	22,771	Kwasy Nasycone	27,201	Kwasy Nasycone	16,517																																																																																									
g	Węglowodany ogółem	221,06	Węglowodany ogółem	201,45	Węglowodany ogółem	247,92	Węglowodany ogółem	227,7	Węglowodany ogółem	254,47																																																																																									
g	W tym cukry	36,863	W tym cukry	16,698	W tym cukry	24,395	W tym cukry	22,65	W tym cukry	51,95																																																																																									
g	Błonnik pokarmowy	41,443	Błonnik pokarmowy	27,748	Błonnik pokarmowy	29,701	Błonnik pokarmowy	41,441	Błonnik pokarmowy	24,358																																																																																									
mg	Sód	352,94	Sód	1792,2	Sód	1773	Sód	1850,7	Sód	417,6																																																																																									

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