

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie																																																																																																		
DZIAŁ ŻYWIENIA																																																																																																		
środa 22 stycznia 2025																																																																																																		
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa																																																																																									
I SNIADANIE	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g																																																																																								
	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g																																																																																								
	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g																																																																																								
	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 2 szt.	70g	Parówki z indyka (g) 2 szt.	70g	Ketchup 1 szt.	1g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g																																																																																								
	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g																																																																																								
	Rukola 30g	30g	Rukola 30g	30g	Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																								
	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Rukola 20g	20g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g																																																																																								
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g																																																																																												
				Herbata z cytryną	250g																																																																																													
II			Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g																																																																																										
OBIAD	Manna na rosole (g) 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	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g																																																																																								
	Wątróbka drobiowa (s)	120g	Wątróbka drobiowa (s)	120g	Wątróbka drobiowa (s)	120g	Filet z kurczaka soule (p) 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soule (p) 100g *gluten/	100g																																																																																								
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g																																																																																								
	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Surówka z czerwoną kapustą 150g *gorczyca/	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g																																																																																								
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g																																																																																								
Podwieczorek																																																																																																		
Kolacja	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g																																																																																								
	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Pasta z piersi indyka 60g *jaja/*gorczyca/	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g																																																																																								
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g																																																																																								
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																								
	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g																																																																																								
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g																																																																																												
II	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g																																																																																								
<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Energia</th> <th>1934,4</th> <th>Energia</th> <th>2187,4</th> <th>Energia</th> <th>2256,3</th> <th>Energia</th> <th>2043,9</th> <th>Energia</th> <th>2014,6</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>g</td> <td>Białko</td> <td>108,24</td> <td>Białko</td> <td>121,64</td> <td>Białko</td> <td>119,25</td> <td>Białko</td> <td>118,01</td> <td>Białko</td> <td>125,01</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Tłuszcz</td> <td>84,152</td> <td>Tłuszcz</td> <td>83,042</td> <td>Tłuszcz</td> <td>83,11</td> <td>Tłuszcz</td> <td>76,85</td> <td>Tłuszcz</td> <td>83,335</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>21,098</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>11,028</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>11,536</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>22,048</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>18,053</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>186,62</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>239,77</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>255,98</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>218,39</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>190,05</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>W tym cukry</td> <td>26,468</td> <td>W tym cukry</td> <td>18,908</td> <td>W tym cukry</td> <td>22,598</td> <td>W tym cukry</td> <td>45,453</td> <td>W tym cukry</td> <td>30,049</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>20,547</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>23,167</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>32,105</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>25,151</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>23,609</td> </tr> <tr> <td>mg</td> <td>Sód</td> <td>1764,8</td> <td>Sód</td> <td>2324,1</td> <td>Sód</td> <td>2251</td> <td>Sód</td> <td>1857,7</td> <td>Sód</td> <td>1770,8</td> </tr> </tbody> </table>												Energia	1934,4	Energia	2187,4	Energia	2256,3	Energia	2043,9	Energia	2014,6	g	Białko	108,24	Białko	121,64	Białko	119,25	Białko	118,01	Białko	125,01	g	Tłuszcz	84,152	Tłuszcz	83,042	Tłuszcz	83,11	Tłuszcz	76,85	Tłuszcz	83,335	g	Kwasy Nasycone	21,098	Kwasy Nasycone	11,028	Kwasy Nasycone	11,536	Kwasy Nasycone	22,048	Kwasy Nasycone	18,053	g	Węglowodany ogółem	186,62	Węglowodany ogółem	239,77	Węglowodany ogółem	255,98	Węglowodany ogółem	218,39	Węglowodany ogółem	190,05	g	W tym cukry	26,468	W tym cukry	18,908	W tym cukry	22,598	W tym cukry	45,453	W tym cukry	30,049	g	Błonnik pokarmowy	20,547	Błonnik pokarmowy	23,167	Błonnik pokarmowy	32,105	Błonnik pokarmowy	25,151	Błonnik pokarmowy	23,609	mg	Sód	1764,8	Sód	2324,1	Sód	2251	Sód	1857,7	Sód	1770,8
	Energia	1934,4	Energia	2187,4	Energia	2256,3	Energia	2043,9	Energia	2014,6																																																																																								
g	Białko	108,24	Białko	121,64	Białko	119,25	Białko	118,01	Białko	125,01																																																																																								
g	Tłuszcz	84,152	Tłuszcz	83,042	Tłuszcz	83,11	Tłuszcz	76,85	Tłuszcz	83,335																																																																																								
g	Kwasy Nasycone	21,098	Kwasy Nasycone	11,028	Kwasy Nasycone	11,536	Kwasy Nasycone	22,048	Kwasy Nasycone	18,053																																																																																								
g	Węglowodany ogółem	186,62	Węglowodany ogółem	239,77	Węglowodany ogółem	255,98	Węglowodany ogółem	218,39	Węglowodany ogółem	190,05																																																																																								
g	W tym cukry	26,468	W tym cukry	18,908	W tym cukry	22,598	W tym cukry	45,453	W tym cukry	30,049																																																																																								
g	Błonnik pokarmowy	20,547	Błonnik pokarmowy	23,167	Błonnik pokarmowy	32,105	Błonnik pokarmowy	25,151	Błonnik pokarmowy	23,609																																																																																								
mg	Sód	1764,8	Sód	2324,1	Sód	2251	Sód	1857,7	Sód	1770,8																																																																																								

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 jadospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
czwartek 23 stycznia 2025											
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
I	SNIADANIE	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Pasta z jaj z awokado *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado *jaja/	100g
		Mix sałat z pomidorkami i pesto	60g	Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i pesto	60g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II	OBIAD			Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Kefir szt. *mleko/	200g		
		Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g
		Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem (g) 8 szt.	125g	Pierogi z mięsem (g) 8 szt.	125g	Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g
		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
III	KOLACJA	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny bez skórki 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
		Sał. z k. bulgur, s. pom, feta, soczewicą i szynką *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Sał. z k. bulgur, s. pom, feta, soczewicą i szynką *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Sał. z k. bulgur, ogórkami, s. pom, feta, socz. c *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Sał. z k. bulgur, ogórkami, s. pom, feta, soczewicą *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Sał. z k. bulgur, ogórkami, i szynką (d) *gluten/	250g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g
II	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	
kcal		Energia	2332,3	Energia	2174,2	Energia	2280,7	Energia	2417	Energia	2215,6
g		Białko	110,43	Białko	101,92	Białko	84,56	Białko	117,46	Białko	100,72
g		Tłuszcz	92,634	Tłuszcz	82,644	Tłuszcz	102,14	Tłuszcz	93,799	Tłuszcz	89,706
g		Kwasy Nasycone	25,292	Kwasy Nasycone	13,252	Kwasy Nasycone	13,011	Kwasy Nasycone	27,734	Kwasy Nasycone	25,004
g		Węglowodany ogółem	257,62	Węglowodany ogółem	250,76	Węglowodany ogółem	245,64	Węglowodany ogółem	266,86	Węglowodany ogółem	246,14
g		W tym cukry	34,357	W tym cukry	25,602	W tym cukry	22,809	W tym cukry	48,472	W tym cukry	39,377
g		Blonnik pokarmowy	28,203	Blonnik pokarmowy	31,288	Blonnik pokarmowy	33,881	Blonnik pokarmowy	30,868	Blonnik pokarmowy	26,969
mg		Sód	1691,8	Sód	2065,7	Sód	1753	Sód	1729	Sód	1393,6

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. 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 zastrzeżony 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 24 stycznia 2025											
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
I	SNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g
		Schab biały 30g *soja/	30g	Schab biały 30g *soja/	30g	Schab biały 30g *soja/	30g	Pasta mięsna ze schabu białego 40g *jaja/*soja/*gorczyca/	40g	Schab biały 30g *soja/	30g
		Pomidor 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
				Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g				
II			Kanapka pszenna z polewiciwą miodową 1 szt. *aluten/*soja/*seler/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g			
OBIAD		Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Rosół z makaronem b/s (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g
		Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g
		Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Ryż z warzywami (g) 200g	200g	Ryż z warzywami (g) 200g	200g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g
		Ryż z warzywami (g) 250g	180g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Ryż z warzywami (g) 250g	180g	Ryż z warzywami (g) 250g	180g
		Kompot 250ml	250g					Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
	Podkaczorek		Serek wiejski 1 szt.	200g							
KOLACJA	II	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
		Miód 1 szt.	25g	Kielki	5g	Kielki	5g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g
		Kielki	5g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		Pomidor 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
		Herbata owocowa	250g								
	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	
kcal	Energia	2274,4	Energia	2472,9	Energia	2282,8	Energia	2367	Energia	2169,2	
g	Białko	112,17	Białko	145,07	Białko	132,47	Białko	114,78	Białko	110,77	
g	Tłuszcz	93,609	Tłuszcz	100,8	Tłuszcz	101,51	Tłuszcz	100,33	Tłuszcz	81,342	
g	Kwasy Nasycone	34,487	Kwasy Nasycone	22,423	Kwasy Nasycone	24,096	Kwasy Nasycone	35,227	Kwasy Nasycone	35,397	
g	Węglowodany ogółem	245,74	Węglowodany ogółem	248,62	Węglowodany ogółem	202,33	Węglowodany ogółem	248,48	Węglowodany ogółem	245,68	
g	W tym cukry	39,896	W tym cukry	13,32	W tym cukry	13,835	W tym cukry	46,554	W tym cukry	45,144	
g	Błonnik pokarmowy	17,462	Błonnik pokarmowy	20,189	Błonnik pokarmowy	28,664	Błonnik pokarmowy	21,341	Błonnik pokarmowy	21,671	
mg	Sód	1133,7	Sód	2127,3	Sód	1835,3	Sód	1308,1	Sód	1219,2	

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

sobota 25 stycznia 2025

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
I	SNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Kielbasa żywiecka 30g	30g	Kielbasa żywiecka 60g	60g	Kielbasa żywiecka 60g	60g	Pasta z kielbasy żywieckiej 60g *jaja/*gorczyca/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g
		Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Salata 30g	30g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II				Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g		
OBIAD		Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g
		Sos carbonara z warzywami i kielbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	250g	Sos carbonara z warzywami i kielbasą drobiową (d) *mleko/*seler/	250g	Sos carbonara z warzywami i kielbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	250g	Sos carbonara z warzywami i kielbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	250g	Sos carbonara z warzywami i kielbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	250g
		Makaron pszenny (g) 180g *gluten/*soja/	180g	Makaron pszenny (g) 150g *gluten/*soja/	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Makaron pszenny (g) 180g *gluten/*soja/	180g	Makaron pszenny (g) 180g *gluten/*soja/	180g
		Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Makaron pełnoziarnisty (g) 150g *gluten/*soja/	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g
Podwieczorek				Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g						
KOLACJA	II	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Papryka 50g	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
						Herbata rumiankowa	250g				
II		Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka pszenna z szynką kruchą 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka razowa z szynką kruchą 1 szt. *gluten/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

kcal	Energia	2248,9	Energia	2468,1	Energia	2397,8	Energia	2353,7	Energia	2129,5
g	Białko	104,36	Białko	125,54	Białko	118,89	Białko	122,81	Białko	121,14
g	Tłuszcz	65,08	Tłuszcz	74,767	Tłuszcz	69,48	Tłuszcz	76,77	Tłuszcz	54,945
g	Kwasy Nasycone	22,093	Kwasy Nasycone	17,663	Kwasy Nasycone	14,189	Kwasy Nasycone	25,376	Kwasy Nasycone	19,701
g	Węglowodany ogółem	312,55	Węglowodany ogółem	325,66	Węglowodany ogółem	318,4	Węglowodany ogółem	290,69	Węglowodany ogółem	285,58
g	W tym cukry	45,356	W tym cukry	37,731	W tym cukry	28,355	W tym cukry	59,931	W tym cukry	53,006
g	Błonnik pokarmowy	27,665	Błonnik pokarmowy	27,399	Błonnik pokarmowy	39,9	Błonnik pokarmowy	32,96	Błonnik pokarmowy	33,73
mg	Sód	2040,9	Sód	2429,8	Sód	2427,2	Sód	2078,3	Sód	2258,3

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 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 zastrzeżony 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

niedziela 26 stycznia 2025

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
SNIADANIE	I	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Pasta z jaj *jaja/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj *jaja/*gorczyca/	100g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g				
OBIAD	II	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g
		Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Surówka z porzem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
KOLACJA	I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata czarna b/c	250g		
						Herbata czarna b/c	250g				
II	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka pszenna z poledwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka razowa z poledwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	

kcal	Energia	2082,6	Energia	2139,4	Energia	2140,1	Energia	2339,8	Energia	2089,6
g	Białko	108,39	Białko	135,04	Białko	122,17	Białko	129,55	Białko	120,54
g	Tłuszcz	80,507	Tłuszcz	77,332	Tłuszcz	92,342	Tłuszcz	98,392	Tłuszcz	75,527
g	Kwasy Nasycone	30,425	Kwasy Nasycone	16,125	Kwasy Nasycone	16,786	Kwasy Nasycone	30,428	Kwasy Nasycone	26,014
g	Węglowodany ogółem	233,39	Węglowodany ogółem	227,53	Węglowodany ogółem	201,39	Węglowodany ogółem	231,21	Węglowodany ogółem	232,2
g	W tym cukry	20,403	W tym cukry	13,863	W tym cukry	16,698	W tym cukry	36,039	W tym cukry	23,98
g	Błonnik pokarmowy	26,713	Błonnik pokarmowy	25,693	Błonnik pokarmowy	27,748	Błonnik pokarmowy	31,508	Błonnik pokarmowy	29,579
mg	Sód	1370,3	Sód	1882,8	Sód	1785,3	Sód	1522,8	Sód	1438,4

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 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