

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 06 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_sesamu/	100g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem brokułowa 500ml *mleko/*seler/	500g
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
	Salata 30g	30g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Herbata z cytryną	250g	Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
			masło 10g *mleko/	10g						
			Herbata z cytryną	250g						
II	Kisiel 250ml	250g			Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
OBIAD	Zupa barszcz czerwony 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony b/s 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony b/s 350ml *seler/	350g	Zupa krem buraczkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
	Ratatuj duszone z ciecierzycą 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka b/s 250g	250g	Ratatuj duszone z indyka b/s 250g	250g		
	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Kasza jęczmienna 150g	150g		
	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Jabłko 1szt.	180g	Kompot 250ml	250g		
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g				
Podwieczorek			Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kalafior gotowany 150g *soja/	150g	Kalafior gotowany 150g *soja/	150g		
Kolacja	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem buraczkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Schab biały 60g *soja/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g		
II	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kisiel 250ml	250g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g

kcal	Energia	2196	Energia	2130,7	Energia	1920,3	Energia	1949,5	Energia	2071
g	Białko	47,259	Białko	125,95	Białko	113,08	Białko	129,18	Białko	67,209
g	Tłuszcz	89,941	Tłuszcz	52,921	Tłuszcz	39,331	Tłuszcz	46,496	Tłuszcz	85,36
g	Kwasy Nasycone	20,063	Kwasy Nasycone	18,128	Kwasy Nasycone	14,203	Kwasy Nasycone	17,543	Kwasy Nasycone	9,561
g	Węglowodany ogółem	298,23	Węglowodany ogółem	292,11	Węglowodany ogółem	281,78	Węglowodany ogółem	243,88	Węglowodany ogółem	266,06
g	W tym cukry	50,676	W tym cukry	38,474	W tym cukry	30,014	W tym cukry	26,574	W tym cukry	51,795
g	Błonnik pokarmowy	28,175	Błonnik pokarmowy	25,355	Błonnik pokarmowy	31,195	Błonnik pokarmowy	40,22	Błonnik pokarmowy	26,209
mg	Sód	646,3	Sód	1153,5	Sód	1541,1	Sód	1592,1	Sód	378,79

**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

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**wtorek 07 stycznia 2025**

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	Zupa krem dyniowy 500ml <i>*gluten/*mleko/*seler/</i>	500g	
		Hummus gotowy 115g <i>*ziarna_sezamu/</i>	115g	Chleb pszenny 75g <i>*gluten/</i>	75g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g			
		Pomidor 50g	50g	Poledwica sopocka 60g <i>*soja/</i>	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g			
		Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g			
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g	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 kurczaka 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Skyr szt. <i>*mleko/</i>	140g
OBIAD		Zupa krupnik 350ml <i>*seler/</i>	350g	Zupa krupnik 350ml <i>*seler/</i>	350g	Zupa krupnik b/s 350ml <i>*seler/</i>	350g	Zupa krupnik b/s 350ml <i>*seler/</i>	350g	Zupa krem krupnik 500ml <i>*mleko/*seler/</i>	500g	
		Danie wegetariańskie 100g <i>*gluten/*soja/</i>	100g	Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzowym <i>*seler/</i>	250g	Sos duszony z warzywami z mięsem wieprzowym (D) 25 <i>*seler/</i>	250g	Sos duszony z warzywami z mięsem wieprzowym (D) 25 <i>*seler/</i>	250g			
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Makaron pszenny 180g <i>*gluten/+soja/</i>	180g	Makaron pszenny 150g <i>*gluten/+soja/</i>	150g	Makaron pełnoziarnisty 150g <i>*gluten/+soja/</i>	150g			
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Podwieczorek			Skyr szt. <i>*mleko/</i>	140g	Gotowane warzywa 150g <i>*seler/</i>	150g	Gotowane warzywa 150g <i>*seler/</i>	150g				
Kolaćca	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 krupnik 500ml <i>*mleko/*seler/</i>	500g	
		Pieczeń z indykiem 60g <i>*gluten/</i>	60g	Pieczeń z indykiem 60g <i>*gluten/</i>	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g			
		Salata 30g	30g	Twaróg 50g <i>*mleko/</i>	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g			
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Salata 30g	30g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g			
		Herbata owocowa	250g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	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	1929,86	Energia	2222,56	Energia	2066,36	Energia	2107,71	Energia	2073,4
g	Białko	58,3366	Białko	140,437	Białko	136,563	Białko	135,573	Białko	103,52
g	Tłuszcz	78,828	Tłuszcz	81,027	Tłuszcz	57,348	Tłuszcz	57,968	Tłuszcz	93,802
g	Kwasy Nasycone	8,4882	Kwasy Nasycone	23,9122	Kwasy Nasycone	21,4532	Kwasy Nasycone	21,4832	Kwasy Nasycone	34,255
g	Węglowodany ogółem	215,19	Węglowodany ogółem	273,59	Węglowodany ogółem	253,367	Węglowodany ogółem	252,987	Węglowodany ogółem	247,07
g	W tym cukry	19,912	W tym cukry	26,277	W tym cukry	23,8754	W tym cukry	26,0354	W tym cukry	61,709
g	Błonnik pokarmowy	31,473	Błonnik pokarmowy	28,938	Błonnik pokarmowy	25,785	Błonnik pokarmowy	38,075	Błonnik pokarmowy	24,652
mg	Sód	181,412	Sód	1799,61	Sód	1642,36	Sód	1661,08	Sód	500,35

**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**  
**środa 08 stycznia 2025**

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsołna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
I SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/*ziarna_sesamul/</i>	100g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Bułka kajzerka 50g <i>*gluten/</i>	50g	Bułka razowa 70g <i>*gluten/</i>	70g	Zupa krem z pomidora/r 500ml <i>*mleko/*seler/</i>	500g
	Pasztet warzywny 113g <i>*soja/*seler/*gorczyca/</i>	113g	Bułka kajzerka 50g <i>*gluten/</i>	50g	Chleb pszenny 25g <i>*gluten/</i>	25g	Jajecznica z białek na parze <i>*jaja/</i>	100g		
	Papryka 50g	50g	Chleb pszenny 25g <i>*gluten/</i>	25g	Jajecznica z białek na parze <i>*jaja/</i>	100g	Papryka 50g	50g		
	Rukola 20g	20g	Jajecznica na parze <i>*jaja/</i>	100g	Papryka 50g	50g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g		
	Margaryna miękka kubkowa	10g	Rukola 30g	30g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	Herbata z cytryną	250g		
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	Herbata z cytryną	250g				
			Herbata z cytryną	250g						
II	Budyń na mleku roślinnym 250ml <i>*gluten/</i>	250g			Kanapka pszenna z miodem 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g
OBIAD	Rosół z makaronem (nb) 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	Krem z warzyw 500ml <i>*gluten/*jaja/*mleko/*seler/</i>	500g
	Kotlet warzywny pieczony 100g <i>*gluten/*soja/</i>	100g	Kotlet mielony drobiowy 100g <i>*gluten/*jaja/*mleko/</i>	100g	Kotlet mielony drobiowy b/s 100g <i>*gluten/*jaja/</i>	100g	Kotlet mielony drobiowy b/s 100g <i>*gluten/*jaja/</i>	100g		
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g		
	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g		
	Gruszka 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g		
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek		Budyń na mleku roślinnym 250ml <i>*gluten/</i>	250g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g			
KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/*ziarna_sesamul/</i>	100g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g	Krem z warzyw 500ml <i>*gluten/*jaja/*mleko/*seler/</i>	500g
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
	Serek Śmietankowy 50g <i>*mleko/</i>	50g	Pasztet warzywny 113g <i>*soja/*seler/*gorczyca/</i>	113g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g		
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g		
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g						
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g						
II	Mus owocow-jogurtowy 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	Mus owocow-jogurtowy 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	Mus owocow-jogurtowy 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	Mus owocow-jogurtowy 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	Mus owocow-jogurtowy 1szt. <i>*mleko/</i>	100g

	Energia	2272,4	Energia	2503,3	Energia	2075,5	Energia	2101,4	Energia	2020,6
g	Białko	55,386	Białko	136,01	Białko	110,55	Białko	133,43	Białko	106,62
g	Tłuszcz	120,04	Tłuszcz	107,49	Tłuszcz	76,231	Tłuszcz	76,604	Tłuszcz	100,07
g	Kwasy Nasycone	38,271	Kwasy Nasycone	25,931	Kwasy Nasycone	28,181	Kwasy Nasycone	27,364	Kwasy Nasycone	42,684
g	Węglowodany ogółem	235,31	Węglowodany ogółem	247,34	Węglowodany ogółem	236,18	Węglowodany ogółem	213,71	Węglowodany ogółem	175,85
g	W tym cukry	38,749	W tym cukry	50,005	W tym cukry	34,548	W tym cukry	23,733	W tym cukry	59,682
g	Błonnik pokarmowy	30,224	Błonnik pokarmowy	27,783	Błonnik pokarmowy	32,27	Błonnik pokarmowy	40,163	Błonnik pokarmowy	9,9755
mg	Sód	122,73	Sód	1388,2	Sód	1605,4	Sód	1578,8	Sód	491,32

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

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek 09 stycznia 2025

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_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 z selera 500ml <i>*gluten/*mleko/*seler/</i>	350g
		Parówki wegetariańskie 2 szt. <i>*gluten/</i>	100g	Chleb pszenny 75g <i>*gluten/</i>	75g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą	50g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	Mix sałat z oliwą	50g	Mix sałat z oliwą	50g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g		
		Herbata z cytryną	250g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
				Ketchup 1 szt.	1g						
				masło 10g <i>*mleko/</i>	10g						
	II					Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Kefir szt. <i>*mleko/</i>	200g
	OBIAD		Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa z fasolką szparagową b/s 350ml	350g	Zupa z fasolką szparagową b/s 350ml	350g	Zupa krem z fasolki 500ml <i>*mleko/</i>
		Danie wegetariańskie 100g <i>*gluten/*soja/</i>	100g	Zraz wieprzowy 100g <i>*jaja/*seler/</i>	180g	Zraz wieprzowy b/s 100g <i>*jaja/*seler/</i>	180g	Zraz wieprzowy b/s 100g <i>*jaja/*seler/</i>	180g		
		Sos własny 80g <i>*gluten/*mleko/*seler/</i>	80g	Sos własny 80g <i>*gluten/*mleko/*seler/</i>	80g	Sos własny b/s 80g <i>*gluten/*seler/</i>	80g	Kasza jęczmienna 150g	150g		
		Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g		
		Tarte buraczki 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Kompot 250ml	250g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g				
Podwieczorek			Skyr szt. <i>*mleko/</i>	140g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g			
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/+ziarna_sesamu/</i>	100g	Bułka pszenna 50g <i>*gluten/</i>	50g	Bułka pszenna 50g <i>*gluten/</i>	50g	Bułka razowa 70g <i>*gluten/</i>	70g	Zupa krem z fasolki 500ml <i>*mleko/</i>	500g
		Salatka jarzynowa 200g <i>*jaja/*gorczyca/</i>	200g	Salatka jarzynowa 200g <i>*jaja/*gorczyca/</i>	200g	Salatka jarzynowa dializowana 200g <i>*jaja/*mleko/</i>	200g	Salatka jarzynowa dializowana 200g <i>*jaja/*mleko/</i>	200g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 30g	30g	Domowa wędlina z kurczaka 30g	30g		
		Herbata malinowa	250g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g		
				Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g		
II	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. <i>*gluten/*mleko/</i>	80g	Skyr szt. <i>*mleko/</i>	140g	Skyr szt. <i>*mleko/</i>	140g	Skyr szt. <i>*mleko/</i>	140g	

kcal	Energia	2182,44	Energia	2592,55	Energia	2219,19	Energia	2115,9	Energia	2176,6
g	Białko	53,6031	Białko	163,37	Białko	158,504	Białko	155,607	Białko	116,11
g	Tłuszcz	105,602	Tłuszcz	109,902	Tłuszcz	81,865	Tłuszcz	81,119	Tłuszcz	80,717
g	Kwasy Nasycone	14,9842	Kwasy Nasycone	26,8242	Kwasy Nasycone	27,5392	Kwasy Nasycone	27,3952	Kwasy Nasycone	12,265
g	Węglowodany ogółem	248,662	Węglowodany ogółem	278,292	Węglowodany ogółem	250,492	Węglowodany ogółem	229,656	Węglowodany ogółem	297,09
g	W tym cukry	35,698	W tym cukry	13,704	W tym cukry	35,801	W tym cukry	35,655	W tym cukry	79,813
g	Błonnik pokarmowy	39,9095	Błonnik pokarmowy	24,1375	Błonnik pokarmowy	37,067	Błonnik pokarmowy	38,451	Błonnik pokarmowy	26,485
mg	Sód	306,562	Sód	1196,72	Sód	1607,46	Sód	1688,82	Sód	533,4

**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 Żywnienia.  
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek 10 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	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
		Pomidor 100g	100g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Domowa wędlina z kurczaka 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		
	II										
				masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
						Kanapka pszenna jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kefir szt. *mleko/	200g
OBIAD		Zupa żurek b/m 350ml *seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek b/s 350ml *seler/	350g	Zupa żurek b/s 350ml *seler/	350g	Zupa krem żurek 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g		
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g		
		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek			Kefir szt. *mleko/	200g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g			
Kolaćcja	I	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 d/p 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g		
		Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 2 szt.	50g	Kielki	5g		
		Pomidor 50g	50g	Kielki	5g	Kielki	5g	masło 10g *mleko/	10g		
		Kielki	5g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g				
	II	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g						
		Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g
kcal	Energia	2062,8	Energia	2350,3	Energia	2172,7	Energia	2085,8	Energia	2122,6	
g	Białko	50,46	Białko	125,59	Białko	118,65	Białko	116,89	Białko	90,99	
g	Tłuszcz	93,841	Tłuszcz	76,091	Tłuszcz	53,816	Tłuszcz	61,736	Tłuszcz	91,006	
g	Kwasy Nasycone	20,252	Kwasy Nasycone	21,265	Kwasy Nasycone	17,922	Kwasy Nasycone	17,922	Kwasy Nasycone	33,341	
g	Węglowodany ogółem	247,95	Węglowodany ogółem	286,77	Węglowodany ogółem	300,49	Węglowodany ogółem	258,32	Węglowodany ogółem	233,95	
g	W tym cukry	49,781	W tym cukry	51,888	W tym cukry	62,541	W tym cukry	24,501	W tym cukry	69,451	
g	Błonnik pokarmowy	28,958	Błonnik pokarmowy	24,834	Błonnik pokarmowy	33,314	Błonnik pokarmowy	38,274	Błonnik pokarmowy	13,264	
mg	Sód	202,38	Sód	1324,5	Sód	1706,2	Sód	1764,8	Sód	439,09	

**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 Żywności.  
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**sobota 11 stycznia 2025**

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
I	SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/+ziarna_sezamu/</i>	100g	Chleb pszenny 75g <i>*gluten/</i>	75g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g	Krem z białych warzyw 500ml <i>*mleko/*seler/</i>	500g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Musli na mleku <i>*gluten/*mleko/+orzeczy/</i>	300g	Serek Śmietankowy 50g <i>*mleko/</i>	50g	Serek Śmietankowy 50g <i>*mleko/</i>	50g		
		Salata 30g	30g	Poledwica sopocka 60g <i>*soja/</i>	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
		masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	Serek Śmietankowy 100g <i>*mleko/</i>	100g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
		Herbata z cytryną	250g	Salata 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 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	Kefir szt. <i>*mleko/</i>	200g
I	OBIAD	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml <i>*mleko/*seler/</i>	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml <i>*mleko/*seler/</i>	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/s 350ml <i>*mleko/*seler/</i>	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/s 350ml <i>*mleko/*seler/</i>	350g	Zupa krem szpinakowy z ziemniakami 500ml <i>*gluten/+soja/*mleko/*seler/</i>	500g
		Warzywa duszone z ciecierzycą w sosie śmietankowym <i>*mleko/</i>	250g	Potrąwka z kurczaka z marchewką 250g <i>*mleko/</i>	250g	Potrąwka z kurczaka z marchewką b/s 250g <i>*mleko/</i>	250g	Potrąwka z kurczaka z marchewką b/s 250g <i>*mleko/</i>	250g		
		Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 150g	150g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g						
Podwieczorek			Kefir szt. <i>*mleko/</i>	200g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g			
I	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 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		
		Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Papryka 50g	50g	Dżem 1 szt.	25g		
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Dżem 1 szt.	25g	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	Serek wiejski szt.	200g

kcal	Energia	2191	Energia	2471,9	Energia	2132,5	Energia	2121,2	Energia	2105,6
g	Białko	45,737	Białko	122,47	Białko	144,19	Białko	140,5	Białko	101,64
g	Tłuszcz	87,742	Tłuszcz	73,159	Tłuszcz	56,764	Tłuszcz	57,174	Tłuszcz	83,951
g	Kwasy Nasycone	30,538	Kwasy Nasycone	20,883	Kwasy Nasycone	21,018	Kwasy Nasycone	20,988	Kwasy Nasycone	27,665
g	Węglowodany ogółem	271,65	Węglowodany ogółem	306,49	Węglowodany ogółem	259,79	Węglowodany ogółem	248,91	Węglowodany ogółem	240,18
g	W tym cukry	47,26	W tym cukry	51,249	W tym cukry	24,823	W tym cukry	26,354	W tym cukry	51,271
g	Błonnik pokarmowy	30,796	Błonnik pokarmowy	29,375	Błonnik pokarmowy	28,905	Błonnik pokarmowy	40,745	Błonnik pokarmowy	17,005
mg	Sód	154,44	Sód	1697,6	Sód	1624,2	Sód	1642,9	Sód	529,16

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skonuplaki; 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 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 12 stycznia 2025

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
I	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/+ziarna_sesamu/</i>	100g	Płatki owsiane na mleku 300ml <i>*mleko/</i>	300g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g	Zupa krem buraczkowy 500ml <i>*mleko/*seler/</i>	500g
	Pasztet warzywny 113g <i>*soja/*seler/*gorczyca/</i>	113g	Chleb pszenny 75g <i>*gluten/</i>	75g	Pasta z tuńczyka z jogurtem <i>*jaja/*ryby/*mleko/</i>	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem <i>*jaja/*ryby/*mleko/</i>	100g		
	Pomidor 50g	50g	Pasta z tuńczyka <i>*jaja/*ryby/*gorczyca/</i>	100g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
	Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g						
			Herbata z cytryną	250g						
II					Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g
OBIAD	Zupa jarzynowa 350ml <i>*mleko/</i>	350g	Zupa jarzynowa 350ml <i>*mleko/</i>	350g	Zupa jarzynowa b/s 350ml	350g	Zupa jarzynowa b/s 350ml	350g	Zupa krem jarzynowy 500ml <i>*mleko/</i>	500g
	Danie wegetariańskie 100g <i>*gluten/*soja/</i>	100g	Pieczeń rzymska 100g <i>*jaja/</i>	100g	Pieczeń rzymska b/s 100g <i>*jaja/</i>	100g	Pieczeń rzymska b/s 100g <i>*jaja/</i>	100g		
	Sos pomidorowy BM 80g <i>*gluten/*seler/</i>	80g	Sos pieczeniowy 80g <i>*gluten/*seler/</i>	80g	Sos koperkowy b/s 80g <i>*gluten/*seler/</i>	80g	Sos koperkowy b/s 80g <i>*gluten/*seler/</i>	80g		
	Kasza bulgur gotowana 150g <i>*gluten/</i>	150g	Kasza bulgur gotowana 180g <i>*gluten/</i>	180g	Kasza bulgur gotowana 150g <i>*gluten/</i>	150g	Kasza bulgur gotowana 150g <i>*gluten/</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		
Podwieczorek		Serek wiejski 1 szt.	200g	Gotowane warzywa 150g <i>*seler/</i>	150g	Gotowane warzywa 150g <i>*seler/</i>	150g			
Kolacja	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 jarzynowy 500ml <i>*mleko/</i>	500g
	Parówki wegetariańskie 2 szt. <i>*gluten/</i>	100g	Twaróg 100g <i>*mleko/</i>	100g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
	Ketchup 1 szt.	1g	Parówki cielęce 2 szt. <i>*gorczyca/</i>	60g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g		
	Salata 30g	30g	Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	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 <i>*mleko/</i>	10g						
			Herbata czarna b/c	250g						
II	Mus ryżowy 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	Mus ryżowy 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Mus ryżowy 1szt. <i>*mleko/</i>	100g
kcal	Energia	2240,08	Energia	2545,26	Energia	2107,68	Energia	2224,53	Energia	2200,9
g	Białko	30,9609	Białko	146,124	Białko	117,691	Białko	136,836	Białko	97,744
g	Tłuszcz	106,266	Tłuszcz	97,238	Tłuszcz	52,61	Tłuszcz	61,295	Tłuszcz	92,422
g	Kwasy Nasycone	16,6232	Kwasy Nasycone	26,3452	Kwasy Nasycone	20,2842	Kwasy Nasycone	24,7142	Kwasy Nasycone	16,517
g	Węglowodany ogółem	248,113	Węglowodany ogółem	271,639	Węglowodany ogółem	289,012	Węglowodany ogółem	268,792	Węglowodany ogółem	254,47
g	W tym cukry	32,9756	W tym cukry	29,321	W tym cukry	30,111	W tym cukry	28,366	W tym cukry	51,95
g	Błonnik pokarmowy	41,8655	Błonnik pokarmowy	25,506	Błonnik pokarmowy	30,018	Błonnik pokarmowy	41,758	Błonnik pokarmowy	24,358
mg	Sód	371,237	Sód	1781,22	Sód	1807,32	Sód	1885	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 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