

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ZYWIENIA
poniedziałek 24 lutego 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_sesamu/</i>	100g	Zacierka na mleku (g) 300ml <i>*gluten/*jaja/*mleko/</i>	300g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g	Zupa krem brokułowa (g) 500ml <i>*mleko/*sele/</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	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
	Herbata z cytryną	250g	Ser twarogowy w plastrach 45g <i>*mleko/</i>	45g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g		
	Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
			masło 10g <i>*mleko/</i>	10g						
			Herbata z cytryną	250g						
II	Kisiel 250ml	250g			Kefir szt. <i>*mleko/</i>	200g	Kefir szt. <i>*mleko/</i>	200g	Kefir szt. <i>*mleko/</i>	200g
OBIAD	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml <i>*sele/</i>	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml <i>*sele/</i>	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml <i>*sele/</i>	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml <i>*sele/</i>	350g	Zupa krem ogórkowa (g) 500ml <i>*gluten/*soja/*mleko/*sele/</i>	500g
	Gulasz z udźca z indyka (d) 200g <i>*gluten/*mleko/*sele/</i>	200g	Gulasz z udźca z indyka (d) 200g <i>*gluten/*mleko/*sele/</i>	200g	Gulasz z udźca z indyka (d) 200g <i>*gluten/*mleko/*sele/</i>	200g	Gulasz z udźca z indyka (d) 200g <i>*gluten/*mleko/*sele/</i>	200g		
	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g	Kasza gryczana (g) 180g	180g		
	Gotowane warzywa 150g <i>*sele/</i>	150g	Gotowane warzywa 150g <i>*sele/</i>	150g	Gotowane warzywa 150g <i>*sele/</i>	150g	Gotowane warzywa 150g <i>*sele/</i>	150g		
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Polejaczka			Kefir szt. <i>*mleko/</i>	200g	Kalafior gotowany 150g <i>*soja/</i>	150g	Kalafior gotowany 150g <i>*soja/</i>	150g		
III KOLACJA	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</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 buraczkowa (g) 500ml <i>*mleko/*sele/</i>	500g
	Paszтет warzywny 1szt. <i>*soja/*gorczyca/</i>	113g	Schab biały 60g <i>*soja/</i>	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g		
	Herbata miętowa	250g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g		
	Margaryna 10g	10g	Herbata miętowa	250g						
IV	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g		

kcal	Energia	2357,4	Energia	2162	Energia	2007,1	Energia	2194,2	Energia	1903
g	Białko	72,02	Białko	115,18	Białko	119,05	Białko	139,36	Białko	80,586
g	Tłuszcz	110,72	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	789,69	Sód	1656,2	Sód	1665,4	Sód	1733,6	Sód	398,85

Wskaz alergeny: 1. gluten; 2. skonopaki; 3. jajka; 5. orzechy ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwudziestki salki; 13. kabin
 (*) 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 dani 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
wtorek 25 lutego 2025

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
I	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/*ziarna_sesamul/</i>	100g	Musli na mleku (g) <i>*gluten/*mleko/*orzeczy/</i>	300g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g	Zupa krem dyniowy (g) 500ml <i>*gluten/*mleko/*seler/</i>	500g
	Hummus gotowy 115g <i>*ziarna_sesamul/</i>	115g	Chleb pszenny 75g <i>*gluten/</i>	75g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
	Pomidor 50g	50g	Szynka krucha 60g <i>*soja/</i>	60g	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g		
	Roszpinka	10g	Ser twarogowy topiony 2szt <i>*mleko/</i>	34g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g		
	Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
	Herbata z cytryną	250g	Roszpinka	10g						
			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 pomidorowa z makaronem (g) b/m 350ml <i>*gluten/*soja/*seler/</i>	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml <i>*gluten/*soja/*mleko/*seler/</i>	350g	Rosół z makaronem b/s (g) 350ml <i>*gluten/*soja/*seler/</i>	350g	Rosół z makaronem b/s (g) 350ml <i>*gluten/*soja/*seler/</i>	350g	Zupa krem z pomidora (g) 500ml <i>*mleko/*seler/</i>	500g
	Danie wegetariańskie (p) 100g <i>*gluten/*soja/</i>	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g <i>*gluten/*jaja/</i>	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) b/s 100g <i>*gluten/*jaja/</i>	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) b/s 100g <i>*gluten/*jaja/</i>	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		
Podleczek			Skyr szt. <i>*mleko/</i>	140g	Gotowane warzywa 150g <i>*seler/</i>	150g	Gotowane warzywa 150g <i>*seler/</i>	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	Zupa krem krupnik (g) 500ml <i>*mleko/*seler/</i>	500g
	Wędlina węgierska 90g	90g	Pasta z tuńczyka <i>*jaja/*ryby/*gorczyca/</i>	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 10g	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g		
	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g		
II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

	kcal	Energia	2138,5	Energia	2271	Energia	2083,8	Energia	2040,9	Energia	1999
g	Białko	52,186	Białko	131,63	Białko	141,58	Białko	137,13	Białko	104,18	
g	Tłuszcz	95,134	Tłuszcz	101,26	Tłuszcz	53,582	Tłuszcz	53,952	Tłuszcz	91	
g	Kwasy Nasycone	21,438	Kwasy Nasycone	30,918	Kwasy Nasycone	22,748	Kwasy Nasycone	22,718	Kwasy Nasycone	33,165	
g	Węglowodany ogółem	232,81	Węglowodany ogółem	248,05	Węglowodany ogółem	259,13	Węglowodany ogółem	240,93	Węglowodany ogółem	232,42	
g	W tym cukry	26,709	W tym cukry	27,385	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	182,76	Sód	1519,9	Sód	1241,5	Sód	1657,4	Sód	478,83	

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skropniki; 3. soja; 5. orzechy ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwudziestka; 13. kabin
 (*) 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 dani 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
środa 26 lutego 2025

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata			
=	=	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/*ziarna_sezamu/*gluten/</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	
		Parówki wegetariańskie (g) 2 szt. <i>*gluten/</i>	100g	Bułka kajzerka 50g <i>*gluten/</i>	50g	Chleb pszenny 25g <i>*gluten/</i>	25g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g			
		Ketchup 1 szt.	1g	Chleb pszenny 25g <i>*gluten/</i>	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 <i>*mleko/</i>	10g			
		Rukola 20g	20g	Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	Herbata z cytryną	250g			
		Margaryna 10g	10g	Rukola 30g	30g	Herbata z cytryną	250g					
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g							
				Herbata z cytryną	250g							
=	=	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	
		Manna na rosole wege 350ml <i>*gluten/*seler/</i>	350g	Manna na rosole (g) 350ml <i>*gluten/*seler/</i>	350g	Manna na rosole (g) 350ml <i>*gluten/*seler/</i>	350g	Manna na rosole (g) 350ml <i>*gluten/*seler/</i>	350g	Krem z warzyw (g) 500ml <i>*gluten/*jaja/*mleko/*seler/</i>	500g	
		Danie wegańskie (p) 100g <i>*gluten/*soja/</i>	100g	Wątróbka drobiowa (s)	120g	Filet z kurczaka soute (p) 100g <i>*gluten/</i>	100g	Filet z kurczaka soute (p) 100g <i>*gluten/</i>	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			
=	=	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
=	=			Budyń na mleku roślinnym 250ml <i>*gluten/</i>	250g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g			
=	=	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/*ziarna_sezamu/*gluten/</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 (g) 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			
		Pomidor 50g	50g	Paszтет warzywny 1szt. <i>*soja/*gorczyca/</i>	113g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g			
		Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g			
		Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g			
		Herbata rumiankowa	250g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g							
				Herbata rumiankowa	250g							
=	=	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	Skyr smakowy szt. <i>*mleko/</i>	140g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	

	kcal	Energia	2144	Energia	2382	Energia	2015	Energia	1998	Energia	2021
g		Białko	46,171	Białko	121,38	Białko	114,24	Białko	150,88	Białko	106,62
g		Tłuszcz	108,53	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	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	Sód	1369	Sód	1514	Sód	1488	Sód	491,32

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 3. jaja; 5. orzechy ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwudziestki siarki; 13. kabin (*) 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 wymiary zaplanowanych w jadospisie produktów na równoważenie pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dietetycznych 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
czwartek 27 lutego 2025

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata		
I		Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/*ziarna_sezamu/</i>	100g	Manna na mleku (g) 300ml <i>*gluten/*mleko/</i>	300g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g	Zupa krem z selera (g) 500ml <i>*gluten/*mleko/*seler/</i>	350g
		Pasta z awokado i szczyptorkiem	100g	Chleb pszenny 75g <i>*gluten/</i>	75g	Mix sałat z oliwą	60g	Pasta z białek jaj z awokado b/s <i>*jaja/*mleko/</i>	100g		
		Mix sałat z pomidorkami i pesto <i>*mleko/*orzeczy/</i>	60g	Pasta z jaj z awokado i szczyptorkiem <i>*jaja/</i>	100g	Pasta z białek jaj z awokado b/s <i>*jaja/*mleko/</i>	100g	Mix sałat z oliwą	60g		
		Margaryna 10g	10g	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 pesto <i>*mleko/*orzeczy/</i>	60g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
				masło 10g <i>*mleko/</i>	10g						
II					Kanapka pszenna jajkiem DZ 1szt. <i>*gluten/*jaja/*mleko/</i>	100g	Kanapka razowa jajkiem DZ 1szt. <i>*gluten/*jaja/*mleko/</i>	100g	Kefir szt. <i>*mleko/</i>	200g	
OBIAD		Zupa buraczkowa (g) 350ml <i>*mleko/*seler/</i>	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml <i>*mleko/*seler/</i>	350g	Zupa buraczkowa b/s (g) 350ml <i>*mleko/*seler/</i>	350g	Zupa buraczkowa b/s (g) 350ml <i>*mleko/*seler/</i>	350g	Zupa krem z fasolki (g) 500ml <i>*mleko/</i>	500g
		Pierogi z mięsem (g) 8 szt.	125g	Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem (g) 8 szt.	125g		
		Surówka koperkowa <i>*jaja/*gorczyca/</i>	150g	Gotowane warzywa 150g <i>*seler/</i>	150g	Surówka koperkowa <i>*jaja/*gorczyca/</i>	150g	Surówka koperkowa <i>*jaja/*gorczyca/</i>	150g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczerek				Kefir szt. <i>*mleko/</i>	200g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g		
Kolekcja		Chleb bezglutenowy 50g <i>*soja/*ziarna_sezamu/</i>	50g	Chleb pszenny 25g <i>*gluten/</i>	25g	Chleb pszenny 25g <i>*gluten/</i>	25g	Chleb razowy 30g <i>*gluten/</i>	30g	Zupa krem z fasolki (g) 500ml <i>*mleko/</i>	500g
		Sal. z k. bulgur, ogórkiem, s. pom., fetą, soczewicą <i>*gluten/*mleko/*gorczyca/</i>	250g	Sal. z k. bulgur, ogórkiem, s. pom., fetą, soczewicą <i>*gluten/*mleko/*gorczyca/</i>	250g	Sal. z k. bulgur, ogórkiem, i szynką (d) <i>*gluten/*gorczyca/</i>	250g	Sal. z k. bulgur, ogórkiem, i szynką (d) <i>*gluten/*mleko/*gorczyca/</i>	250g		
		Margaryna 10g	10g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g		
		Herbata malinowa	250g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g		
				Herbata malinowa	250g						
II		Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. <i>*mleko/</i>	100g

	kcal	Energia	2020	Energia	2678	Energia	2400	Energia	2324	Energia	2273
g		Białko	62,705	Białko	162	Białko	95,622	Białko	92,132	Białko	104,66
g		Tłuszcz	94,959	Tłuszcz	103,58	Tłuszcz	99,053	Tłuszcz	99,293	Tłuszcz	72,817
g		Kwasy Nasycone	4,7497	Kwasy Nasycone	29,85	Kwasy Nasycone	24,975	Kwasy Nasycone	23,94	Kwasy Nasycone	12,715
g		Węglowodany ogółem	221,34	Węglowodany ogółem	263,09	Węglowodany ogółem	273,44	Węglowodany ogółem	252,15	Węglowodany ogółem	512,39
g		W tym cukry	23,897	W tym cukry	42,452	W tym cukry	23,597	W tym cukry	23,192	W tym cukry	95,313
g		Błonnik pokarmowy	26,813	Błonnik pokarmowy	28,453	Błonnik pokarmowy	33,89	Błonnik pokarmowy	39,22	Błonnik pokarmowy	26,485
mg		Sód	992,36	Sód	1885	Sód	1873	Sód	2203	Sód	467,75

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. dwulene 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 szczególnych przypadkach zastrzegamy możliwość wyminiary zaplanowany w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wianości 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 01 marca 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 <i>*soja/*ziarna_sesamu/</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		
		Margaryna 10g	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>		Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	80g	Skyr smakowy szt. <i>*mleko/</i>	140g	
II	OBIAĐ	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	Zupa krem szpinakowy z ziemniakami (g) 500ml <i>*gluten/*soja/*mleko/*seler/</i>	500g
		Warzywa duszone z cięciżycą 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						
				Skyr smakowy szt. <i>*mleko/</i>	140g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g		
II	KOLEKCIJA	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/*ziarna_sesamu/</i>	100g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g	Zupa krem koperkowy (g) 500ml <i>*mleko/*seler/</i>	500g
		Hummus gotowy 115g <i>*ziarna_sesamu/</i>	115g	Hummus gotowy 115g <i>*ziarna_sesamu/</i>	115g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g		
		Margaryna 10g	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

kcal	Energia	2363	Energia	2530	Energia	2116	Energia	2158	Energia	1986
g	Białko	46,964	Białko	118,47	Białko	127,57	Białko	126,58	Białko	94,891
g	Tłuszcz	100,86	Tłuszcz	72,585	Tłuszcz	56,355	Tłuszcz	56,975	Tłuszcz	72,551
g	Kwasy Nasycone	21,518	Kwasy Nasycone	21,323	Kwasy Nasycone	21,638	Kwasy Nasycone	21,668	Kwasy Nasycone	25,265
g	Węglowodany ogółem	279,77	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	186,62	Sód	2077	Sód	2300	Sód	2318	Sód	407,83

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. dwulenełki 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 szczególnych przypadkach zastrzegamy możliwość wyznaczenia zapłaconych w jadłospisach produktów na równoważone 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 02 marca 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>	Jogurt naturalny szt. <i>*mleko/</i>	150g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g	Zupa krem buraczkowy (g) 500ml <i>*mleko/*seler/</i>	500g
	Pasztecik warzywny 1szt. <i>*soja/*gorczyca/</i>	Chleb razowy 60g <i>*gluten/</i>	60g	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem <i>*jajka/*gorczyca/</i>	140g	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem <i>*jajka/*gorczyca/</i>	140g		
	Pomidor 50g	Jajko gotowane 2 szt. <i>*jajka/</i>	140g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
	Salata 30g	Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g		
	Margaryna 10g	Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
	Herbata z cytryną	Salata 30g	30g						
		masło 10g <i>*mleko/</i>	10g						
		Herbata z cytryną	250g						
II	Kisiel 250ml	Serek wiejski 1 szt.	200g	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
C OBIAŁ	Zupa jarzynowa (g) 350ml	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa b/s (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa b/s (g) 350ml	350g	Zupa krem jarzynowy (g) 500ml <i>*mleko/</i>	500g
	Danie wegańskie 100g <i>*gluten/*soja/</i>	Eskalopek drobiowy pieczony 100g <i>*gluten/*jajka/</i>	100g	Eskalopek drobiowy pieczony b/s 100g <i>*gluten/*jajka/</i>	100g	Eskalopek drobiowy pieczony b/s 100g <i>*gluten/*jajka/</i>	100g		
	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane b/s 150g	150g		
	Fasolka szparagowa gotowana 150g	Surówka z porzem 150g <i>*jajka/*gorczyca/</i>	150g	Kompot 250ml	250g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g		
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	250g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Kompot 250ml	250g		
D PODLIECZONK				Gotowane warzywa 150g <i>*seler/</i>	150g	Gotowane warzywa 150g <i>*seler/</i>	150g		
E KOCIECJA	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/*ziarna_sezamu/</i>	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g	Zupa krem jarzynowy (g) 500ml <i>*mleko/</i>	500g
	Parówki wegetariańskie 2 szt. <i>*gluten/</i>	Parówki cielęce (g) 3 szt. <i>*gorczyca/</i>	90g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
	Ketchup 1 szt.	Ketchup 1 szt.	1g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g		
	Salata 30g	Ogórek 50g	50g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g		
	Margaryna 10g	Salata 30g	30g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g		
	Herbata czarna b/c	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g						
		Herbata czarna b/c	250g						
	II	Mus ryżowy 1szt. <i>*mleko/</i>	Kanapka razowa z polewą miodową 1 szt. <i>*gluten/*soja/*seler/</i>	80g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Mus ryżowy 1szt. <i>*mleko/</i>

	Energia	2045	Energia	2225	Energia	2104	Energia	2221	Energia	2201
g	Białko	50,328	Białko	133,74	Białko	117	Białko	136,17	Białko	87,744
g	Tłuszcz	102,25	Tłuszcz	96,842	Tłuszcz	71,512	Tłuszcz	80,197	Tłuszcz	82,422
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	352,54	Sód	1792	Sód	1773	Sód	1851	Sód	417,6

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 3. jajka; 5. orzechy ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwudlenek siarki; 13. kabin (*) 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 i wartości odżywczych produktów dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.
Jadospis sporządził: mgr dietetyk – mgr Klaudia Sawko