

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
poniedziałek 03 marca 2025

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata		
I SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem (wiejska) 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g	
	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g			
	Pomidor 100g	100g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g			
	Margaryna 10g	10g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata z cytryną	250g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			
			masło 10g *mleko/	10g							
			Herbata z cytryną	250g							
	II	Kisiel 250ml	250g			Kanapka pszenna jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kanapka razowa jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
OBIAD	Zupa ziemniaczana z pomidorami (w) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana 350ml *seler/	350g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g	
	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy b/s 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy b/s 100g *gluten/*jaja/	100g			
	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Sos koperkowy 80g (g) *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos koperkowy b/s 80g *gluten/*seler/	80g			
	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g			
	Kompot	250g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g			
			Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g			
Podwieczorek		Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g						
II 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 jarzynowy 500ml *mleko/	500g	
	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Filet wędzony z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g			
	Rukola 30g	30g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g			
	Margaryna 10g	10g	Rukola 30g	30g	Rukola 30g	30g	Rukola 20g	20g			
	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
			Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g			
	II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g
	kcal	Energia	2235,6	Energia	2277,8	Energia	2235	Energia	2287,3	Energia	2010,8
g	Białko	51,825	Białko	137,94	Białko	129,12	Białko	146,3	Białko	78,848	
g	Tłuszcz	111,14	Tłuszcz	71,998	Tłuszcz	58,984	Tłuszcz	64,844	Tłuszcz	80,704	
g	Kwasy Nasycone	36,031	Kwasy Nasycone	25,993	Kwasy Nasycone	20,618	Kwasy Nasycone	23,643	Kwasy Nasycone	33,15	
g	Węglowodany ogółem	244,97	Węglowodany ogółem	267,14	Węglowodany ogółem	299,05	Węglowodany ogółem	271,71	Węglowodany ogółem	247,93	
g	W tym cukry	30,823	W tym cukry	17,474	W tym cukry	33,555	W tym cukry	19,445	W tym cukry	37,656	
g	Błonnik pokarmowy	34,687	Błonnik pokarmowy	26,295	Błonnik pokarmowy	32,663	Błonnik pokarmowy	43,253	Błonnik pokarmowy	22,079	
mg	Sód	176,46	Sód	1688,4	Sód	1989,4	Sód	2108,1	Sód	402,84	

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (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 04 marca 2025

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata		
SNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Manna na mleku 300ml (g) *gluten/*mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g	
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g			
		Mix sałat z ciecierzycą i pesto *mleko/*orzeczy/	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z oliwą	60g			
		Herbata z cytryną	250g	Ser żółty 30g *mleko/	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
		Margaryna 10g	10g	Mix sałat z ciecierzycą i oliwą	60g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			
				masło 10g *mleko/	10g							
				Herbata z cytryną	250g							
	II	Jablko pieczone 1szt.	180g			Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g	
	OBIAD	Zupa krem z białych warzyw (g) b/m 350ml *soja/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw b/s (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw b/s (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z selera 500ml *gluten/*mleko/*seler/	350g	
		Sos bolognese wegetariański 250g *soja/*seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g	Sos duszony z warzywami z mięsem wieprzowym (D) 25 *seler/	250g	Sos duszony z warzywami z mięsem wieprzowym (D) 25 *seler/	250g			
Makaron bezglutenowy 180g *gluten/+soja/		180g	Makaron pszenny 100g *gluten/+soja/	100g	Makaron pszenny 150g *gluten/+soja/	150g	Makaron pełnoziarnisty 150g *gluten/+soja/	150g				
Kompot		250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g				
Gruszka 1szt.		120g	Gruszka 1szt.	120g								
Podwieczorek		Kefir szt. *mleko/	200g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g					
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem z fasolki 500ml *jaja/*mleko/	500g	
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g			
		Pomidor 100g	100g	Szab pieczony 60g *mleko/	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
		Herbata owocowa	250g	Pomidor 100g	100g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g			
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g							
				Herbata owocowa	250g							
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	
	kcal		Energia	2233,2	Energia	2377,4	Energia	2250,1	Energia	2291,5	Energia	2204,9
	g		Białko	60,573	Białko	138,54	Białko	135,22	Białko	134,23	Białko	90,805
g		Tłuszcz	91,412	Tłuszcz	96,812	Tłuszcz	84,012	Tłuszcz	84,633	Tłuszcz	89,657	
g		Kwasy Nasycone	34,425	Kwasy Nasycone	46,113	Kwasy Nasycone	40,607	Kwasy Nasycone	40,637	Kwasy Nasycone	13,289	
g		Węglowodany ogółem	266,4	Węglowodany ogółem	242,71	Węglowodany ogółem	237,42	Węglowodany ogółem	237,04	Węglowodany ogółem	271,76	
g		W tym cukry	43	W tym cukry	30,23	W tym cukry	17,314	W tym cukry	19,474	W tym cukry	50,263	
g		Błonnik pokarmowy	38,245	Błonnik pokarmowy	25,734	Błonnik pokarmowy	29,636	Błonnik pokarmowy	41,926	Błonnik pokarmowy	26,802	
mg		Sód	349,12	Sód	2154,8	Sód	1581	Sód	1599,7	Sód	478,17	

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

środa 05 marca 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	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml <i>*mleko/</i>	300g	Rogal pszenny 80g <i>*gluten/</i>	70g	Rogal pszenny 80g <i>*gluten/</i>	70g	Zupa krem dyniowy 500ml <i>*gluten/*mleko/*seler/</i>	500g
		Paszтет warzywny 1szt. <i>*soja/*gorczyca/</i>	113g	Rogal pszenny 80g <i>*gluten/</i>	70g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
		Pomidor 100g	100g	Serek Śmietankowy 100g <i>*mleko/</i>	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g		
		Margaryna 10g	10g	Poledwica sopocka 60g <i>*soja/</i>	60g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g		
		Herbata z cytryną	250g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
				masło 10g <i>*mleko/</i>	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
	II	Kanapka bezglutenowa z dżemem 1 szt. <i>*soja/+ziarna_sezamu/</i>	80g			Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Skyr szt. <i>*mleko/</i>	140g
	OBIAD	Barszcz czerwony (g) 350ml <i>*mleko/*seler/</i>	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml <i>*mleko/*seler/</i>	350g	Barszcz czerwony b/s 350ml <i>*mleko/*seler/</i>	350g	Barszcz czerwony b/s 350ml <i>*mleko/*seler/</i>	350g	Zupa krem buraczkowy 500ml <i>*mleko/*seler/</i>	500g
		Kotlet warzywny pieczony 100g <i>*gluten/*soja/</i>	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g <i>*gluten/*jaja/*mleko/</i>	100g	Kotlet pożarski pieczony b/s 100g <i>*gluten/*jaja/*mleko/</i>	100g	Kotlet pożarski pieczony b/s 100g <i>*gluten/*jaja/*mleko/</i>	100g		
Ziemniaki gotowane 180g		180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g			
Marchewka z groszkiem (g) 150g		150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g			
Kompot		250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g			
Podwieczerek			Jogurt naturalny szt. <i>*mleko/</i>	150g	Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g			
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/+ziarna_sezamu/</i>	100g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g	Zupa krem z buraków 500ml <i>*gluten/*mleko/*seler/</i>	500g
		Paszтет warzywny 1szt. <i>*soja/*gorczyca/</i>	113g	Pasta z makreli <i>*jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/</i>	100g	Pasta z makreli z jogurtem <i>*jaja/*ryby/*mleko/</i>	100g	Pasta z makreli z jogurtem <i>*jaja/*ryby/*mleko/</i>	100g		
		Salata 30g	30g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g		
		Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g		
		Herbata malinowa	250g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g		
				Herbata malinowa	250g						
	II	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. <i>*mleko/</i>	100g

kcal	Energia	2366,2	Energia	2319	Energia	2523	Energia	2571,08	Energia	2069,8
g	Białko	52,6145	Białko	144,629	Białko	161,431	Białko	160,081	Białko	92,326
g	Tłuszcz	128,578	Tłuszcz	86,3735	Tłuszcz	96,4035	Tłuszcz	98,0435	Tłuszcz	92,445
g	Kwasy Nasycone	54,208	Kwasy Nasycone	23,721	Kwasy Nasycone	30,132	Kwasy Nasycone	30,791	Kwasy Nasycone	18,781
g	Węglowodany ogółem	241,522	Węglowodany ogółem	244	Węglowodany ogółem	255,912	Węglowodany ogółem	256	Węglowodany ogółem	260,06
g	W tym cukry	31,6215	W tym cukry	22,1085	W tym cukry	19,3935	W tym cukry	21,4035	W tym cukry	56,235
g	Błonnik pokarmowy	29,4941	Błonnik pokarmowy	21,5891	Błonnik pokarmowy	22,8621	Błonnik pokarmowy	34,3221	Błonnik pokarmowy	20,664
mg	Sód	230,331	Sód	5117,25	Sód	2766,48	Sód	2859,39	Sód	428,2

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. 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

czwartek 06 marca 2025

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata		
SNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem z pomidora/r 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	Herbata z cytryną	250g
		Pomidor 50g	50g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g		
		Szpinak baby 20g	20g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata z cytryną	250g	Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
		Margaryna 10g	10g	Szpinak baby 20g	20g						
				masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
II	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g			Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Budyń 250ml *gluten/*mleko/	250g	
OBIAD	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami b/s 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami b/s 350ml *seler/	350g	Zupa krem koperkowy 500ml *mleko/*seler/	500g	
	Strogonow duszony z warzywami (bm) 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonowze schabu duszony z warzywami b/s 350g *gluten/	350g	Strogonowze schabu duszony z warzywami b/s 350g *gluten/	350g	Kompot	250g	
	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 150g	150g			
	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g			
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g			
Podwieczorek			Kefir szt. *mleko/	200g	Kalafior gotowany 150g *soja/	150g	Kalafior gotowany 150g *soja/	150g			
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem koperkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
		Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa dializowana 200g *jaja/	200g	Salatka jarzynowa dializowana 200g *jaja/	200g	Herbata miętowa	250g
		Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 60g *mleko/	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata miętowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g		
		Margaryna 10g	10g	Herbata miętowa	250g						
II	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	

kcal	Energia	2094,6	Energia	2639,1	Energia	2184,7	Energia	2133,8	Energia	1990,3
g	Białko	42,264	Białko	116,56	Białko	123,81	Białko	119,17	Białko	87,16
g	Tłuszcz	88,033	Tłuszcz	108,5	Tłuszcz	55,66	Tłuszcz	56,02	Tłuszcz	79,196
g	Kwasy Nasycone	19,19	Kwasy Nasycone	37,587	Kwasy Nasycone	19,245	Kwasy Nasycone	19,215	Kwasy Nasycone	39,641
g	Węglowodany ogółem	280,55	Węglowodany ogółem	301,83	Węglowodany ogółem	298,82	Węglowodany ogółem	278,79	Węglowodany ogółem	239,12
g	W tym cukry	35,89	W tym cukry	29,269	W tym cukry	33,481	W tym cukry	34,761	W tym cukry	44,95
g	Błonnik pokarmowy	25,796	Błonnik pokarmowy	29,471	Błonnik pokarmowy	33,86	Błonnik pokarmowy	44,95	Błonnik pokarmowy	15,36
mg	Sód	149,02	Sód	1213,3	Sód	1686,4	Sód	1701,6	Sód	395,65

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skoniupiki; 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 Żywnienia.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka - mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek 07 marca 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	Serek homogenizowany 1 szt. <i>*mleko/</i>	150g	Bułka kajzerka 50g <i>*gluten/</i>	50g	Bułka razowa 70g <i>*gluten/</i>	70g	Zupa krem jarzynowy 500ml <i>*mleko/</i>	500g
		Parówki wegetariańskie 2 szt. <i>*gluten/</i>	100g	Chleb pszenny 25g <i>*gluten/</i>	25g	Chleb pszenny 25g <i>*gluten/</i>	25g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
		Ketchup 1 szt.	1g	Bułka kajzerka 50g <i>*gluten/</i>	50g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Rzodkiewka 50g	50g		
		Pomidor 100g	100g	Parówki cielece 3 szt. <i>*gorczyca/</i>	90g	Rzodkiewka 50g	50g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g		
		Margaryna 10g	10g	Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g				
				masło 10g <i>*mleko/</i>	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
II		Kisiel 250ml	250g			Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Kisiel 250ml	250g
OBIAD	I	Zupa krupnik (g) 350ml <i>*seler/</i>	350g	Zupa krupnik (g) 350ml <i>*seler/</i>	350g	Zupa krupnik (g) 350ml <i>*seler/</i>	350g	Zupa krupnik (g) 350ml <i>*seler/</i>	350g	Zupa krem krupnik 500ml <i>*mleko/*seler/</i>	500g
		Danie wegetariańskie 100g <i>*gluten/*soja/</i>	100g	Ryba soute 100g <i>*gluten/*ryby/</i>	100g	Ryba soute b/s 100g <i>*gluten/*ryby/</i>	100g	Ryba soute b/s 100g <i>*gluten/*ryby/</i>	100g		
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g		
		Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana al dente 150g	150g		
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek	I			Serek homogenizowany 1 szt. <i>*mleko/</i>	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g		
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/+ziarna_sezamu/</i>	100g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g	Zupa krem krupnik 500ml <i>*mleko/*seler/</i>	500g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Pieczeń z indykiem 60g <i>*gluten/</i>	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
		Pomidor 50g	50g	Mini mozarella 45g <i>*mleko/</i>	45g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g		
		Rukola 20g	20g	Pomidor 50g	50g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g		
		Margaryna 10g	10g	Rukola 20g	20g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
		Herbata rumiankowa	250g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g						
				Herbata rumiankowa	250g						
II		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Serek homogenizowany 1 szt. <i>*mleko/</i>	150g

kcal	Energia	2179,46	Energia	2435,56	Energia	2063,63	Energia	2046,53	Energia	2217,6
g	Białko	51,578	Białko	133,703	Białko	136,492	Białko	134,581	Białko	98,448
g	Tłuszcz	102,411	Tłuszcz	110,571	Tłuszcz	65,2515	Tłuszcz	65,5945	Tłuszcz	101,06
g	Kwasy Nasycone	29,543	Kwasy Nasycone	21,208	Kwasy Nasycone	18,119	Kwasy Nasycone	18,112	Kwasy Nasycone	34,77
g	Węglowodany ogółem	255,371	Węglowodany ogółem	229,746	Węglowodany ogółem	234,837	Węglowodany ogółem	226,096	Węglowodany ogółem	238,88
g	W tym cukry	45,8195	W tym cukry	28,5395	W tym cukry	17,9805	W tym cukry	20,2755	W tym cukry	45,523
g	Błonnik pokarmowy	38,777	Błonnik pokarmowy	23,827	Błonnik pokarmowy	32,853	Błonnik pokarmowy	42,251	Błonnik pokarmowy	20,977
mg	Sód	489,227	Sód	1752,73	Sód	1505	Sód	1529,44	Sód	454,14

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

sobota 08 marca 2025

DIETA	Dieta niskobiałkowa	Dieta bogatobiałkowa	Dieta dializowana/bezsolna	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana	Dieta płynna wzmocniona/papkowata						
SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem szpinakowy z zacierką 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g	
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Herbata z cytryną	250g	
	Pomidor 50g	50g	Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g			
	Salata 30g	30g	Serek żółty 30g *mleko/	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			
	Herbata z cytryną	250g	Salata 30g	30g							
			masło 10g *mleko/	10g							
			Herbata z cytryną	250g							
	II				Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g	
OBIAD	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Kompot	250g	
	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g	
	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Kasza jęczmienna 150g	150g			
	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g			
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g			
Podwieczorek		Skyr szt. *mleko/	140g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g				
KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Herbata owocowa	250g	
	Paszet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g	
	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Kiełki	5g	Kiełki	5g			
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g			
	Kiełki	5g	Kiełki	5g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g			
	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g			Herbata owocowa	250g			
	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g							
	II	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g

kcal	Energia	2232	Energia	2220,27	Energia	2012,27	Energia	2021,77	Energia	2034,4
g	Białko	51,3894	Białko	143,121	Białko	159,751	Białko	156,906	Białko	117,73
g	Tłuszcz	109,381	Tłuszcz	78,8935	Tłuszcz	63,0285	Tłuszcz	63,7635	Tłuszcz	87,927
g	Kwasy Nasycone	23,023	Kwasy Nasycone	23,464	Kwasy Nasycone	17,093	Kwasy Nasycone	17,063	Kwasy Nasycone	23,231
g	Węglowodany ogółem	256,604	Węglowodany ogółem	276,546	Węglowodany ogółem	245,341	Węglowodany ogółem	238,751	Węglowodany ogółem	240,76
g	W tym cukry	32,1715	W tym cukry	29,0695	W tym cukry	23,2595	W tym cukry	24,8545	W tym cukry	49,218
g	Błonnik pokarmowy	29,364	Błonnik pokarmowy	23,668	Błonnik pokarmowy	27,648	Błonnik pokarmowy	40,788	Błonnik pokarmowy	23,213
mg	Sód	147,847	Sód	1570,12	Sód	1700,63	Sód	1721,28	Sód	487,82

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
niedziela 09 marca 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_sezamu/	100g	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Krem z białych warzyw 500ml *mleko/*seler/	500g
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Herbata z cytryną	250g
		Pomidor 100g	100g	Szynka zapiekana na masle 60g *mleko/	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
		Margaryna 10g	10g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
				Herbata z cytryną	250g						
				Pomidor 100g	100g						
OBIAD	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
		Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa ryżowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa ryżowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem z pomidora/r 500ml *mleko/*seler/	500g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/*mleko/	150g	Kompot	250g
		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	Surówka żydowska 150g	150g		
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek		Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g				
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 50g *gluten/	50g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Kiełbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Kiełbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Kiełbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Herbata rumiankowa	250g
		Salata 30g	30g	Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g		
		Margaryna 10g	10g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g		
		Herbata rumiankowa	250g	Salata 30g	30g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Banan 1szt.	120g	masło 10g *mleko/	10g			Herbata rumiankowa	250g		
				Herbata rumiankowa	250g						
				Banan 1szt.	120g						
Kolacja	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

kcal	Energia	2172,73	Energia	2066,68	Energia	2133,41	Energia	2195,16	Energia	1985,4
g	Białko	53,5727	Białko	113,813	Białko	118,245	Białko	130,105	Białko	79,378
g	Tłuszcz	102,051	Tłuszcz	79,0425	Tłuszcz	68,4475	Tłuszcz	73,9875	Tłuszcz	81,064
g	Kwasy Nasycone	18,4735	Kwasy Nasycone	27,733	Kwasy Nasycone	26,4115	Kwasy Nasycone	26,8515	Kwasy Nasycone	37,756
g	Węglowodany ogółem	223,769	Węglowodany ogółem	227,465	Węglowodany ogółem	261,44	Węglowodany ogółem	241,295	Węglowodany ogółem	239,26
g	W tym cukry	52,5767	W tym cukry	89,8157	W tym cukry	26,7155	W tym cukry	20,6355	W tym cukry	53,523
g	Błonnik pokarmowy	41,0075	Błonnik pokarmowy	24,8915	Błonnik pokarmowy	24,789	Błonnik pokarmowy	36,674	Błonnik pokarmowy	17,021
mg	Sód	297,377	Sód	1829,66	Sód	1782,47	Sód	1740,57	Sód	415,87

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 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