

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 10 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_sesamu/	100g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
		Miód 1 szt.	25g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g		
		Pomidor 100g	100g	Miód 1 szt.	25g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g		
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	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						
II		Kisiel 250ml	250g			Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Skyr 1 szt. *mleko/	140g
OBIAD		Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) b/s 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) b/s 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa 500ml *soja/*mleko/*seler/	500g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona b/s 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona b/s 100g *gluten/	100g		
		Ryż al dente 150g	150g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny b/s 80g	80g	Sos własny b/s 80g	80g		
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g		
		Kompot	250g	Fasolka szparagowa gotowana 150g Kompot	150g 250g	Fasolka szparagowa gotowana 150g Kompot	150g 250g	Fasolka szparagowa gotowana 150g Kompot	150g 250g		
Podwieczorek				Skyr 1 szt. *mleko/	140g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Kisiel 250ml	250g
I	Kolacja	Makaron pełnoziarnisty z wegańskim musem truskawkow *gluten/*soja/	300g	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/*soja/*mleko/	350g	Makaron pszenny z twarogiem d 350g *gluten/*soja/*mleko/	300g	Makaron pełnoziarnisty z twarogiem d 350g *gluten/*soja/*mleko/	300g	Zupa kalafiorowa 500ml *soja/*mleko/*seler/	500g
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g		
II		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

kcal	Energia	1821,3	Energia	2162,8	Energia	2079,3	Energia	2215,9	Energia	2044,9
g	Białko	53,917	Białko	145,37	Białko	126,27	Białko	148,28	Białko	88,005
g	Tłuszcz	56,932	Tłuszcz	65,096	Tłuszcz	48,147	Tłuszcz	56,762	Tłuszcz	85,606
g	Kwasy Nasycone	18,773	Kwasy Nasycone	13,275	Kwasy Nasycone	11,204	Kwasy Nasycone	15,664	Kwasy Nasycone	31,033
g	Węglowodany ogółem	262,6	Węglowodany ogółem	278,99	Węglowodany ogółem	275,47	Węglowodany ogółem	262,56	Węglowodany ogółem	274,4
g	W tym cukry	61,645	W tym cukry	58,731	W tym cukry	54,655	W tym cukry	52,401	W tym cukry	83,748
g	Błonnik pokarmowy	32,699	Błonnik pokarmowy	34,678	Błonnik pokarmowy	33,104	Błonnik pokarmowy	40,654	Błonnik pokarmowy	32,943
mg	Sód	172	Sód	1209,5	Sód	1101,8	Sód	1199,9	Sód	423,76

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. tujin
 (*) 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
wtorek 11 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>	100g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml <i>*mleko/</i>	300g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g	Zupa krem brokułowa 500ml <i>*mleko/*seler/</i>	500g	
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g <i>*gluten/</i>	75g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g			
	Pomidor 50g	50g	Szynka dębowa wieprzowa 60g	60g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g			
	Salata 30g	30g	Jajecznica na parze <i>*jaja/</i>	100g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			
	Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g	Jajko gotowane 2 szt. <i>*jaja/</i>	140g	Jajko gotowane 2 szt. <i>*jaja/</i>	140g			
	Herbata z cytryną	250g	Salata 30g	30g							
			masło 10g <i>*mleko/</i>	10g							
			Herbata z cytryną	250g							
	II	Jabłko pieczone 1 szt.	180g			Kanapka pszenna z serem 1 szt. <i>*gluten/*mleko/</i>	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. <i>*gluten/*mleko/</i>	80g	Budyń 250ml <i>*gluten/*mleko/</i>	250g
OBIAD	Zupa barszcz biały (g) 350ml <i>*mleko/*seler/</i>	350g	Zupa barszcz biały (g) 350ml <i>*mleko/*seler/</i>	350g	Zupa barszcz biały b/s 350ml <i>*mleko/*seler/</i>	350g	Zupa barszcz biały b/s 350ml <i>*mleko/*seler/</i>	350g	Krem z białych warzyw 500ml <i>*mleko/*seler/</i>	500g	
	Kotlet warzywny pieczony 100g <i>*gluten/*soja/</i>	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g <i>*gluten/*soja/</i>	100g	Kotlet warzywny pieczony b/s 100g <i>*gluten/*soja/</i>	100g	Kotlet warzywny pieczony b/s 100g <i>*gluten/*soja/</i>	100g			
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g			
	Gotowane warzywa 150g <i>*seler/</i>	150g	Gotowane warzywa 150g <i>*seler/</i>	150g	Gotowane warzywa 150g <i>*seler/</i>	150g	Gotowane warzywa 150g <i>*seler/</i>	150g			
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g			
	Banan 1 szt.	120g	Banan 1 szt.	120g	Gruszka 1 szt.	120g	Gruszka 1 szt.	120g			
Podwiczarek		Skyr szt. <i>*mleko/</i>	140g	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				
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	Krem z białych warzyw 500ml <i>*mleko/*seler/</i>	500g	
	Paszтет warzywny 113g <i>*soja/*seler/*gorczyca/</i>	113g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g			
	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Paszтет warzywny 113g <i>*soja/*seler/*gorczyca/</i>	113g	Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z oliwą	60g			
	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g			
	Margaryna 10g	10g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g			
	Herbata owocowa	250g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g							
			Herbata owocowa	250g							
	II	Mus owocowy 1 szt.	100g	Kefir szt. <i>*mleko/</i>	200g	Kefir szt. <i>*mleko/</i>	200g	Kefir szt. <i>*mleko/</i>	200g	Kefir szt. <i>*mleko/</i>	200g

kcal	Energia	2111,3	Energia	2493,3	Energia	2383,4	Energia	2400,4	Energia	2066,1
g	Białko	51,119	Białko	132,17	Białko	124,08	Białko	120,34	Białko	77,308
g	Tłuszcz	98,564	Tłuszcz	117,81	Tłuszcz	84,698	Tłuszcz	85,378	Tłuszcz	78,921
g	Kwasy Nasycone	32,427	Kwasy Nasycone	36,856	Kwasy Nasycone	39,661	Kwasy Nasycone	39,661	Kwasy Nasycone	36,267
g	Węglowodany ogółem	251,64	Węglowodany ogółem	263,72	Węglowodany ogółem	282,94	Węglowodany ogółem	275,8	Węglowodany ogółem	269,01
g	W tym cukry	49,39	W tym cukry	39,48	W tym cukry	23,248	W tym cukry	25,288	W tym cukry	55,416
g	Błonnik pokarmowy	31,478	Błonnik pokarmowy	27,167	Błonnik pokarmowy	27,268	Błonnik pokarmowy	42,568	Błonnik pokarmowy	21,379
mg	Sód	644,46	Sód	2263,2	Sód	2108,9	Sód	2187,1	Sód	382,8

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. 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 Żywnia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
środa 12 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	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem koperkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Makaron na mleku (g) 300ml *gluten/+soja/*mleko/	300g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
		Pomidor 100g	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g		
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	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						
	II	Kisiel 250ml	250g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g
	OBIAŁ	Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) b/s 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) b/s 350ml *mleko/	350g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Filet z kurczaka soute (d) b/s 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute (d) b/s 100g *gluten/	100g		
Ziemniaki gotowane 180g		180g	Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g			
Salata z oliwą 150g		150g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g			
Kompot		250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g			
Podwieczorek					Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Kisiel 250ml	250g	
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 dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g		
		Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g		
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g						
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g
kcal	Energia	2038,5	Energia	2235,4	Energia	1977,2	Energia	2064	Energia	2124,4	
g	Białko	49,04	Białko	135,63	Białko	112,27	Białko	127,22	Białko	92,092	
g	Tłuszcz	86,918	Tłuszcz	86,022	Tłuszcz	64,506	Tłuszcz	71,691	Tłuszcz	69,646	
g	Kwasy Nasycone	21,108	Kwasy Nasycone	25,503	Kwasy Nasycone	20,669	Kwasy Nasycone	23,609	Kwasy Nasycone	31,445	
g	Węglowodany ogółem	231,89	Węglowodany ogółem	232,61	Węglowodany ogółem	236,62	Węglowodany ogółem	216,4	Węglowodany ogółem	285,27	
g	W tym cukry	40,89	W tym cukry	26,64	W tym cukry	29,569	W tym cukry	27,825	W tym cukry	92,727	
g	Błonnik pokarmowy	31,349	Błonnik pokarmowy	21,25	Błonnik pokarmowy	24,945	Błonnik pokarmowy	36,685	Błonnik pokarmowy	22,613	
mg	Sód	141,32	Sód	1485,1	Sód	1745,4	Sód	1812	Sód	466,72	

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 13 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 <small>*soja/+ziarna_sezamu/</small>	100g	Chleb pszenny 75g <small>*gluten/</small>	75g	Chleb pszenny 100g <small>*gluten/</small>	100g	Chleb razowy 60g <small>*gluten/</small>	60g	Zupa krem jarzynowy 500ml <small>*mleko/</small>	500g
	Parówki wegetariańskie 2 szt. <small>*gluten/</small>	100g	Ryż na mleku (g) 300ml <small>*mleko/</small>	300g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
	Ketchup 1 szt.	1g	Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g		
	Pomidor 100g	100g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	masło 10g <small>*mleko/</small>	10g	masło 10g <small>*mleko/</small>	10g		
	Margaryna 10g	10g	Ketchup 1 szt.	1g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g <small>*mleko/</small>	10g						
			Herbata z cytryną	250g						
		Pomidor 100g	100g							
II	Kisiel 250ml	250g	Jogurt naturalny szt. <small>*mleko/</small>	150g	Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. <small>*gluten/</small>	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. <small>*gluten/</small>	80g	Jogurt naturalny szt. <small>*mleko/</small>	150g
OBIAD	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml <small>*seler/</small>	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml <small>*seler/</small>	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) b/s 350ml <small>*seler/</small>	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) b/s 350ml <small>*seler/</small>	350g	Zupa krem jarzynowy 500ml <small>*mleko/</small>	500g
	Danie wegetariańskie 100g <small>*gluten/*soja/</small>	100g	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g <small>*gluten/*seler/</small>	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy(d) b/s 150g <small>*gluten/*seler/</small>	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy(d) b/s 150g <small>*gluten/*seler/</small>	150g		
	Kopytka (g) 150g <small>*gluten/</small>	150g	Kopytka (g) 150g <small>*gluten/</small>	150g	Kopytka (g) 150g <small>*gluten/</small>	150g	Kopytka (g) 150g <small>*gluten/</small>	150g		
	Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g		
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczerek					Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Kisiel 250ml	250g
KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g <small>*soja/+ziarna_sezamu/</small>	100g	Bułka kajzerka 50g <small>*gluten/</small>	50g	Bułka kajzerka 50g <small>*gluten/</small>	50g	Bułka razowa 70g <small>*gluten/</small>	70g	Zupa krem ogórkowy 500ml <small>*gluten/+soja/*mleko/*seler/</small>	500g
	Kapusta pekińska z edamame i pomidorem/wege <small>*jaja/*gorczyca/</small>	250g	Chleb pszenny 25g <small>*gluten/</small>	25g	Kapusta pekińska z kurczakiem i ogórkiem <small>*jaja/*mleko/*gorczyca/</small>	250g	Kapusta pekińska z kurczakiem i ogórkiem <small>*jaja/*mleko/*gorczyca/</small>	250g		
	Herbata malinowa	250g	Kapusta pekińska z kurczakiem i pomidorem <small>*jaja/*mleko/*gorczyca/</small>	250g	masło 10g <small>*mleko/</small>	10g	masło 10g <small>*mleko/</small>	10g		
	Margaryna 10g	10g	masło 10g <small>*mleko/</small>	10g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g		
			Herbata malinowa	250g						
II	Budyń na mleku roślinnym 250ml <small>*gluten/</small>	250g	Skyr smakowy szt. <small>*mleko/</small>	140g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. <small>*gluten/</small>	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. <small>*gluten/</small>	80g	Skyr smakowy szt. <small>*mleko/</small>	140g

	Energia	2113	Energia	2271,49	Energia	2286,61	Energia	2436,86	Energia	2058,6
kcal	Białko	55,7064	Białko	140,582	Białko	145,223	Białko	166,787	Białko	110,85
g	Tłuszcz	84,8385	Tłuszcz	77,8525	Tłuszcz	56,9765	Tłuszcz	75,8695	Tłuszcz	72,207
g	Kwasy Nasycone	14,4035	Kwasy Nasycone	23,984	Kwasy Nasycone	23,3115	Kwasy Nasycone	27,8095	Kwasy Nasycone	22,185
g	Węglowodany ogółem	271,374	Węglowodany ogółem	255,729	Węglowodany ogółem	276,81	Węglowodany ogółem	265,704	Węglowodany ogółem	250,84
g	W tym cukry	39,7525	W tym cukry	18,2555	W tym cukry	14,5315	W tym cukry	13,9265	W tym cukry	53,593
g	Błonnik pokarmowy	39,564	Błonnik pokarmowy	25,328	Błonnik pokarmowy	34,831	Błonnik pokarmowy	46,394	Błonnik pokarmowy	21,517
mg	Sód	482,317	Sód	1261,89	Sód	1634,08	Sód	1791,73	Sód	422,83

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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 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

piątek 14 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_sesamul/	100g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Pasta z białek jaj z awokado *jaja/	100g	Pasta z białek jaj z awokado *jaja/	100g		
		Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Rukola 30g	30g	Rukola 30g	30g		
		Rukola 20g	20g	Pasta z jaj z awokado *jaja/	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g	Rukola 20g	20g						
				masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata z cytryną	250g								
II		Jabłko pieczone 1szt.	180g			Kanapka pszenna z twarogiem DZ 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z twarogiem DZ 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g
OBIAD		Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa (g) b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa (g) b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem brokułowa 500ml *mleko/*seler/	500g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona b/s 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona b/s 100g *gluten/*ryby/	100g		
		Ryż al dente (g) 180g	180g	Ryż al dente (g) 180g	180g	Ryż al dente (g) 150g	150g	Ryż al dente (g) 150g	150g		
		Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g		
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek			Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g			
I	KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamul/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Twaróg 50g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g		
		Dżem 2 szt.	50g	Sałata 30g	30g	Dżem 2 szt.	50g	Papryka 50g	50g		
		Sałata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g		
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g		
		Margaryna 10g	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g				
		Herbata owocowa	250g								
II		Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g
kcal		Energia	2155,5	Energia	2285,3	Energia	2400,5	Energia	2354,4	Energia	2140,6
g		Białko	50,129	Białko	125,51	Białko	140,37	Białko	141,46	Białko	110,12
g		Tłuszcz	97,507	Tłuszcz	91,755	Tłuszcz	84,195	Tłuszcz	85,16	Tłuszcz	85,94
g		Kwasy Nasycone	20,328	Kwasy Nasycone	19,838	Kwasy Nasycone	21,303	Kwasy Nasycone	20,581	Kwasy Nasycone	22,107
g		Węglowodany ogółem	263,34	Węglowodany ogółem	240,5	Węglowodany ogółem	270,63	Węglowodany ogółem	249,7	Węglowodany ogółem	241,71
g		W tym cukry	42,027	W tym cukry	23,561	W tym cukry	30,12	W tym cukry	15,091	W tym cukry	49,767
g		Błonnik pokarmowy	32,209	Błonnik pokarmowy	23,204	Błonnik pokarmowy	24,019	Błonnik pokarmowy	35,262	Błonnik pokarmowy	28,537
mg		Sód	193,38	Sód	1288,1	Sód	1672,1	Sód	2012,1	Sód	389,83

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. tulin

(*) 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

sobota 15 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 <i>*soja/+ziarna_sezamu/</i>	100g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml <i>*mleko/</i>	300g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g	Zupa krem jarzynowy 500ml <i>*mleko/</i>	500g
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g <i>*gluten/</i>	75g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Herbata z cytryną	250g
	Pomidor 100g	100g	Schab pieczony 30g <i>*mleko/</i>	30g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g		
	Margaryna 10g	10g	Hummus gotowy 115g <i>*ziarna_sezamu/</i>	115g	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 dżemem 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Kanapka razowa jajkiem DZ 1szt. <i>*gluten/*jaja/*mleko/</i>	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. <i>*mleko/</i>	150g
OBIAD	Łazanki b/g z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml <i>*mleko/*seler/</i>	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) b/s 350ml	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) b/s 350ml	350g	Zupa krem z fasolki 500ml <i>*mleko/</i>	500g
	Zupa z fasolką szparagową (g) b/m 350ml <i>*seler/</i>	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g <i>*gluten/+soja/</i>	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) b/s 250g <i>*gluten/+soja/</i>	250g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) b/s 250g <i>*gluten/+soja/</i>	250g	Kompot	250g
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
			Banan 1szt.	120g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g		
Produkcja					Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g		
KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/+ziarna_sezamu/</i>	100g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g	Zupa krem jarzynowy 500ml <i>*mleko/</i>	500g
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Twarożek z suszonymi pomidorami <i>*mleko/</i>	100g	Twarożek z ziołami <i>*mleko/</i>	100g	Twarożek z ziołami <i>*mleko/</i>	100g	Herbata rumiankowa	250g
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g		
	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g		
	Margaryna 10g	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g						
II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

	Energia	2157,36	Energia	2345,57	Energia	2118,79	Energia	2145,24	Energia	2056,8
kcal	Białko	66,5424	Białko	113,344	Białko	114,674	Białko	117,564	Białko	103,01
g	Tłuszcz	86,3255	Tłuszcz	76,0655	Tłuszcz	58,819	Tłuszcz	64,229	Tłuszcz	69,126
g	Kwasy Nasycone	38,333	Kwasy Nasycone	22,833	Kwasy Nasycone	20,214	Kwasy Nasycone	21,684	Kwasy Nasycone	16,966
g	Węglowodany ogółem	270,132	Węglowodany ogółem	272,193	Węglowodany ogółem	283,205	Węglowodany ogółem	263,87	Węglowodany ogółem	266,61
g	W tym cukry	28,3275	W tym cukry	31,8775	W tym cukry	33,522	W tym cukry	32,177	W tym cukry	62,042
g	Błonnik pokarmowy	26,993	Błonnik pokarmowy	32,113	Błonnik pokarmowy	31,917	Błonnik pokarmowy	43,657	Błonnik pokarmowy	29,953
mg	Sód	217,537	Sód	1104,61	Sód	1588,71	Sód	1683,71	Sód	341,6

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 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

niedziela 16 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	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *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		
		Pomidor bez skóry 100g	100g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g		
		Margaryna 10g	10g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata z cytryną	250g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Herbata z cytryną	250g	Herbata czarna b/c	250g		
				masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
	II	Jabłko 1szt.	180g			Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g
	OBIAD	Rosół z makaronem (g) (nb) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) b/s 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) b/s 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Zupa krem neapolitański 500ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	500g
		Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach b/s 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach b/s 2 szt.	150g		
Ziemniaki gotowane 100g		100g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 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 250ml		250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Podpieczone			Serek wiejski 1 szt.	200g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g			
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Zupa krem neapolitański 500ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	500g
		Wędlina wegetariańska 30g	30g	Parówki cielęce (g) 2 szt. *gorczyca/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
		Pomidor 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g		
		Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g						
		Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g						
			Herbata owocowa	250g							
	II	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g

kcal	Energia	2025,4	Energia	2618,3	Energia	2020,6	Energia	2028,2	Energia	2013,6
g	Białko	43,865	Białko	121,52	Białko	133,83	Białko	131,94	Białko	95,448
g	Tłuszcz	99,138	Tłuszcz	129,05	Tłuszcz	60,84	Tłuszcz	61,173	Tłuszcz	109,92
g	Kwasy Nasycone	52,991	Kwasy Nasycone	47,983	Kwasy Nasycone	20,763	Kwasy Nasycone	20,762	Kwasy Nasycone	32,87
g	Węglowodany ogółem	235,41	Węglowodany ogółem	243,5	Węglowodany ogółem	237,12	Węglowodany ogółem	233,31	Węglowodany ogółem	164,57
g	W tym cukry	29,88	W tym cukry	27,339	W tym cukry	32,428	W tym cukry	33,44	W tym cukry	33,468
g	Błonnik pokarmowy	24,704	Błonnik pokarmowy	21,353	Błonnik pokarmowy	25,058	Błonnik pokarmowy	32,658	Błonnik pokarmowy	14,802
mg	Sód	105,56	Sód	1656,4	Sód	1710,1	Sód	1749,1	Sód	556,24

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 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