

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
		DZIAŁ ŻYWIENIA										
		wtorek 29 kwietnia 2025										
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata		
SNIADANIE	I		Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Zupa krem z selera 500ml *gluten/*mleko/*seler/	350g
			Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z indyka 30g	30g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
			Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g		
			Pomidor 100g	100g	Jajko gotowane 1 szt. z jogurtem *jaja/*mleko/	70g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
			Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
			Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g						
					Herbata z cytryną	250g						
	II					Skyr szt. *mleko/	140g	Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Skyr szt. *mleko/
OBIAD			Zupa dyniowa b/m 350ml	350g	Zupa dyniowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa b/s 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa b/s 350ml *mleko/	350g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
			Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie b/s 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie b/s 100g *gluten/	100g		
			Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos własny b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny b/s 80g *gluten/*seler/	80g		
			Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g		
			Kompot 250ml	250g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g		
					Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczerek							Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini 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 dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
			Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 60g *mleko/	60g	Szynka z kurczaka gotowanego 60g *mleko/	60g		
			Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
			Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
			Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g		
			Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g		
			Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g						
II			Kisiel 250ml	250g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
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												
kcal	Energia	2140,5	Energia	2336,6	Energia	2118,8	Energia	2081,1	Energia	2033,3		
g	Białko	61,427	Białko	137,23	Białko	116,79	Białko	120,62	Białko	114,28		
g	Tłuszcz	106,73	Tłuszcz	91,745	Tłuszcz	59,017	Tłuszcz	60,327	Tłuszcz	75,399		
g	Kwasy Nasycone	39,988	Kwasy Nasycone	25,748	Kwasy Nasycone	19,89	Kwasy Nasycone	19,88	Kwasy Nasycone	20,985		
g	Węglowodany ogółem	226,13	Węglowodany ogółem	275,64	Węglowodany ogółem	280,27	Węglowodany ogółem	254,39	Węglowodany ogółem	267,88		
g	W tym cukry	38,276	W tym cukry	26,886	W tym cukry	45,592	W tym cukry	46,672	W tym cukry	72,899		
g	Błonnik pokarmowy	27,009	Błonnik pokarmowy	30,699	Błonnik pokarmowy	36,789	Błonnik pokarmowy	46,349	Błonnik pokarmowy	24,152		
mg	Sód	388,81	Sód	1478,8	Sód	1660,8	Sód	1566,4	Sód	585,7		

środa 30 kwietnia 2025

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 Żywnia.
Jadłospis sporządził przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		sobota 03 maja 2025									
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
SNIADANIE	I	Zupa warzywna z makaronem 300ml *gluten/+soja/*seler/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Zupa krem koperkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
		Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sesamu/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g		
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Pomidor 50g	50g	Salata 30g	30g		
		Pomidor 50g	50g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g		
		Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g		
		Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g				
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
	II					Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g
OBİAD		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa krem koperkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
		Warzywny kociołek duszony 250g *gluten/*soja/	250g	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociołek b/s wieprzowy duszony z kolorowymi warzyw	250g	Kociołek b/s wieprzowy duszony z kolorowymi warzyw	250g		
		Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
		Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g		
Podwieczorek				Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kalafior gotowany 150g *soja/	150g	Kalafior gotowany 150g *soja/	150g		
Kolekcja	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem ogórkowy 500ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	500g
		Wędlina węgalska 90g	90g	Polędwica z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	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	2249,1	Energia	2153,5	Energia	1968	Energia	1907,8	Energia	1961
g	Białko	56,494	Białko	131,76	Białko	116,04	Białko	130,54	Białko	106,47
g	Tłuszcz	103,81	Tłuszcz	55,583	Tłuszcz	39,798	Tłuszcz	44,033	Tłuszcz	82,423
g	Kwasy Nasycone	35,947	Kwasy Nasycone	19,118	Kwasy Nasycone	15,243	Kwasy Nasycone	18,163	Kwasy Nasycone	32,555
g	Węglowodany ogółem	272,56	Węglowodany ogółem	287,33	Węglowodany ogółem	290,19	Węglowodany ogółem	240,22	Węglowodany ogółem	242,37
g	W tym cukry	35,101	W tym cukry	28,201	W tym cukry	32,661	W tym cukry	30,846	W tym cukry	53,526
g	Blonnik pokarmowy	37,375	Blonnik pokarmowy	28,422	Blonnik pokarmowy	32,607	Blonnik pokarmowy	40,227	Blonnik pokarmowy	16,594
mg	Sód	229,12	Sód	1716,4	Sód	1533	Sód	1471,7	Sód	417,52

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												
niedziela 04 maja 2025												
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata		
SNIADANIE	I	Płatki ryżowe na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g	
		Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sesamu/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g			
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Kielbaski białe 2 szt. *soja/	90g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g			
		Pomidor 100g	100g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	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					Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski szt.	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	
		Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z indyka b/s 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z indyka b/s 100g *gluten/*jaja/	100g			
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g			
		Fasolka szparagowa gotowana b/m 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g			
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Podwieczorek				Serek wiejski szt.	200g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g			
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem żurek 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g	
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g			
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g			
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g			
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g							
	II		Kisiel 250ml	250g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Sok wielowarzywny 300ml	300g
	kcal	Energia	2251	Energia	2407,8	Energia	2347,9	Energia	2336,6	Energia	2325	
g	Białko	53,028	Białko	133,24	Białko	144,14	Białko	140,45	Białko	108,38		
g	Tłuszcz	105,87	Tłuszcz	99,594	Tłuszcz	82,945	Tłuszcz	83,355	Tłuszcz	101,28		
g	Kwasy Nasycone	33,661	Kwasy Nasycone	25,072	Kwasy Nasycone	25,554	Kwasy Nasycone	25,524	Kwasy Nasycone	12,848		
g	Węglowodany ogółem	237,39	Węglowodany ogółem	243,76	Węglowodany ogółem	255,12	Węglowodany ogółem	244,24	Węglowodany ogółem	251,3		
g	W tym cukry	35,193	W tym cukry	19,816	W tym cukry	26,817	W tym cukry	28,347	W tym cukry	49,6		
g	Blonnik pokarmowy	31,212	Blonnik pokarmowy	29,082	Blonnik pokarmowy	30,321	Blonnik pokarmowy	42,161	Blonnik pokarmowy	22,414		
mg	Sód	178,94	Sód	1966,9	Sód	2345,3	Sód	2364	Sód	537		

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 Żywnienia.

Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko