

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
środa 28 maja 2025												
DIETA			Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwopryswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
I	ŚNIADANIE		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Zupa krem z pomidora/r 500ml *mleko/*seler/	500g
			Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Jajecznica z białek na parze *jaja/	100g		
			Papryka 50g	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Jajecznica z białek na parze *jaja/	100g	Papryka 50g	50g		
			Rukola 20g	20g	Jajecznica na parze *jaja/	100g	Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g		
			Margaryna 10g	10g	Rukola 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g		
			Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g				
					Herbata z cytryną	250g						
II			Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g			Kanapka pszenna z miodem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g
I	OBIAD		Rosół z makaronem (g) (nb) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) b/s 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) b/s 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Krem z warzyw 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
			Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet mielony drobiowy (p)100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet mielony drobiowy (p) b/s 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony drobiowy (p) 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 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g		
			Gruszka 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g		
			Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
II	Podwieczorek				Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g		
I	KOLACJA		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Krem z warzyw 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
			Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
			Pomidor 50g	50g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g		
			Salata 30g	30g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g		
			Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
			Herbata rumiankowa	250g	Salata 30g	30g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
					masło 10g *mleko/	10g						
					Herbata rumiankowa	250g						
II			Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g		
kkal	Energia	2069,9	Energia	2449,6	Energia	2166,7	Energia	2192,6	Energia	1821,6		
g	Białko	49,858	Białko	142,34	Białko	118,2	Białko	141,08	Białko	98,32		
g	Tłuszcz	109	Tłuszcz	105,92	Tłuszcz	83,431	Tłuszcz	83,804	Tłuszcz	86,271		
g	Kwasy Nasycone	37,376	Kwasy Nasycone	40,916	Kwasy Nasycone	28,181	Kwasy Nasycone	27,364	Kwasy Nasycone	40,184		
g	Węglowodany ogółem	216,26	Węglowodany ogółem	231,75	Węglowodany ogółem	235,43	Węglowodany ogółem	212,96	Węglowodany ogółem	166,45		
g	W tym cukry	40,542	W tym cukry	43,163	W tym cukry	38,348	W tym cukry	27,533	W tym cukry	52,302		
g	Błonnik pokarmowy	30,024	Błonnik pokarmowy	26,753	Błonnik pokarmowy	32,07	Błonnik pokarmowy	39,963	Błonnik pokarmowy	8,8755		
mg	Sód	597,02	Sód	1841	Sód	2100,4	Sód	2073,8	Sód	351,49		

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 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 dan kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywnia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

czwartek 29 maja 2025

kcal	Energia	2133,1	Energia	2728	Energia	2167,9	Energia	2144,1	Energia	2084,2
g	Białko	62,857	Białko	176,78	Białko	141,17	Białko	140,53	Białko	93,713
g	Tłuszcz	88,599	Tłuszcz	105,93	Tłuszcz	67,618	Tłuszcz	69,004	Tłuszcz	65,317
g	Kwasy Nasycone	13,893	Kwasy Nasycone	26,53	Kwasy Nasycone	25,594	Kwasy Nasycone	25,527	Kwasy Nasycone	12,265
g	Węglowodany ogółem	263,37	Węglowodany ogółem	309,47	Węglowodany ogółem	253,57	Węglowodany ogółem	238,85	Węglowodany ogółem	292,89
g	W tym cukry	37,011	W tym cukry	26,086	W tym cukry	27,668	W tym cukry	26,427	W tym cukry	75,813
g	Błonnik pokarmowy	41,998	Błonnik pokarmowy	26,451	Błonnik pokarmowy	27,316	Błonnik pokarmowy	31,782	Błonnik pokarmowy	26,485
mg	Sód	332,78	Sód	1403,5	Sód	1505	Sód	1542,6	Sód	467,6

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

niedziela 01 czerwca 2025

kcal	Energia	2133	Energia	2643,5	Energia	2204,9	Energia	2321,7	Energia	2112,9
g	Białko	60,779	Białko	153,57	Białko	125,34	Białko	144,49	Białko	95,844
g	Tłuszcz	97,376	Tłuszcz	107,54	Tłuszcz	59,81	Tłuszcz	68,495	Tłuszcz	91,722
g	Kwasy Nasycone	34,028	Kwasy Nasycone	28,445	Kwasy Nasycone	20,284	Kwasy Nasycone	24,714	Kwasy Nasycone	16,117
g	Wegłowodany ogółem	241,03	Wegłowodany ogółem	265,09	Wegłowodany ogółem	289,46	Wegłowodany ogółem	269,24	Wegłowodany ogółem	236,47
g	W tym cukry	29,659	W tym cukry	26,021	W tym cukry	30,111	W tym cukry	28,366	W tym cukry	39,95
g	Błonnik pokarmowy	42,066	Błonnik pokarmowy	25,706	Błonnik pokarmowy	30,018	Błonnik pokarmowy	41,758	Błonnik pokarmowy	23,458
mg	Sód	350,34	Sód	2276,2	Sód	2302,3	Sód	2380	Sód	417,6

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko