

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
niedziela 22 czerwca 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 *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
		Oliwki zielone 5 szt.	20g	Szynka zapiekana na masle 60g *mleko/	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
		Pomidor 50g	50g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	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	Oliwki zielone 5 szt.	20g						
				masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
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
OBİAD		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		
Kolecja	I	Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Kielbaski 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						
II		Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g
kcal	Energia	2191,5	Energia	2085,5	Energia	2133,4	Energia	2195,2	Energia	1985,4	
g	Białko	53,493	Białko	113,373	Białko	118,24	Białko	130,11	Białko	79,378	
g	Tłuszcz	104,51	Tłuszcz	81,502	Tłuszcz	68,447	Tłuszcz	73,987	Tłuszcz	81,064	
g	Kwasy Nasycone	18,473	Kwasy Nasycone	27,733	Kwasy Nasycone	26,411	Kwasy Nasycone	26,851	Kwasy Nasycone	37,756	
g	Węglowodany ogółem	222,95	Węglowodany ogółem	226,64	Węglowodany ogółem	261,44	Węglowodany ogółem	241,3	Węglowodany ogółem	239,26	
g	W tym cukry	52,557	W tym cukry	39,796	W tym cukry	26,715	W tym cukry	20,635	W tym cukry	53,523	
g	Błonnik pokarmowy	41,008	Błonnik pokarmowy	24,891	Błonnik pokarmowy	24,789	Błonnik pokarmowy	36,674	Błonnik pokarmowy	17,021	
mg	Sód	774.18	Sód	2306.5	Sód	1782.5	Sód	1740.6	Sód	415.8	

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