

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
		DZIAŁ ŻYWIENIA										
		poniedziałek 30 czerwca 2025										
DIETA			Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
SNIADANIE	I		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem brokułowa 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		
			Salata 30g	30g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
			Margaryna 10g	10g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
			Herbata z cytryną	250g	Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
					masło 10g *mleko/	10g						
					Herbata z cytryną	250g						
	II		Kisiel 250ml	250g			Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
OBIAD		Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa krem buraczkowy 500ml *mleko/*seler/	500g	
		Ratatuj duszone z ciecierzycą 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka b/s 250g	250g	Ratatuj duszone z indyka b/s 250g	250g			
		Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g			
		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g							
Podwieczorek				Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kalafior gotowany 150g *soja/	150g	Kalafior gotowany 150g *soja/	150g	Kefir szt. *mleko/	200g	
KOLACJA	I		Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem buraczkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
			Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Schab biały 60g *soja/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
			Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g		
			Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
			Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g		
	II		Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g
kcal	Energia	2087,89	Energia	2193,65	Energia	2024,54	Energia	2024,54	Energia	2208		
g	Białko	47,2766	Białko	125,951	Białko	133,877	Białko	133,877	Białko	73,074		
g	Tłuszcz	77,951	Tłuszcz	59,921	Tłuszcz	56,796	Tłuszcz	56,796	Tłuszcz	90,435		
g	Kwasy Nasycone	35,3682	Kwasy Nasycone	18,1282	Kwasy Nasycone	19,5432	Kwasy Nasycone	19,5432	Kwasy Nasycone	11,881		
g	Węglowodany ogółem	298,147	Węglowodany ogółem	292,107	Węglowodany ogółem	235,277	Węglowodany ogółem	235,277	Węglowodany ogółem	283,19		
g	W tym cukry	50,6586	W tym cukry	88,4736	W tym cukry	22,5736	W tym cukry	22,5736	W tym cukry	61,24		
g	Błonnik pokarmowy	28,1746	Błonnik pokarmowy	25,3546	Błonnik pokarmowy	39,3196	Błonnik pokarmowy	39,3196	Błonnik pokarmowy	26,139		
mg	Sód	625,396	Sód	1153,45	Sód	1668,14	Sód	1668,14	Sód	455,4		

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skoruplaki; 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

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 oraz kulinarynych 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											
środa 02 lipca 2025											
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
ŚNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	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	Jajecznica z białek na parze *jaja/	100g	Jajecznica z białek na parze *jaja/	100g		
		Papryka 50g	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g		
		Rukola 20g	20g	Jajecznica na parze *jaja/	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g	Rukola 30g	30g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
	II	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g			Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g
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			
Podwieczorek			Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g			
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Krem z warzyw 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Ser twarogowy w plasterkach 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 plasterkach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plasterkach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plasterkach 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		
kcal	Energia	2069.9	Energia	2449.6	Energia	2192.6	Energia	2192.6	Energia	1821.6	
g	Białko	49.858	Białko	142.34	Białko	141.08	Białko	141.08	Białko	98.32	
g	Tłuszcz	109	Tłuszcz	105.92	Tłuszcz	83.804	Tłuszcz	83.804	Tłuszcz	86.271	
g	Kwasy Nasycone	37.376	Kwasy Nasycone	40.916	Kwasy Nasycone	27.364	Kwasy Nasycone	27.364	Kwasy Nasycone	40.184	
g	Węglowodany ogółem	216.26	Węglowodany ogółem	231.75	Węglowodany ogółem	212.96	Węglowodany ogółem	212.96	Węglowodany ogółem	166.45	
g	W tym cukry	40.542	W tym cukry	43.163	W tym cukry	27.533	W tym cukry	27.533	W tym cukry	52.302	
g	Błonnik pokarmowy	30.024	Błonnik pokarmowy	26.753	Błonnik pokarmowy	39.963	Błonnik pokarmowy	39.963	Błonnik pokarmowy	8,8755	
mg	Sód	597.02	Sód	1841	Sód	2073.8	Sód	2073.8	Sód	351.49	

kcal	Energia	2069,9	Energia	2449,6	Energia	2192,6	Energia	2192,6	Energia	1821,6
g	Białko	49,858	Białko	142,34	Białko	141,08	Białko	141,08	Białko	98,32
g	Tłuszcz	109	Tłuszcz	105,92	Tłuszcz	83,804	Tłuszcz	83,804	Tłuszcz	86,271
g	Kwasy Nasycone	37,376	Kwasy Nasycone	40,916	Kwasy Nasycone	27,364	Kwasy Nasycone	27,364	Kwasy Nasycone	40,184
g	Węglowodany ogółem	216,26	Węglowodany ogółem	231,75	Węglowodany ogółem	212,96	Węglowodany ogółem	212,96	Węglowodany ogółem	166,45
g	W tym cukry	40,542	W tym cukry	43,163	W tym cukry	27,533	W tym cukry	27,533	W tym cukry	52,302
g	Błonnik pokarmowy	30,024	Błonnik pokarmowy	26,753	Błonnik pokarmowy	39,963	Błonnik pokarmowy	39,963	Błonnik pokarmowy	8,8755
mg	Sód	597,02	Sód	1841	Sód	2073,8	Sód	2073,8	Sód	351,49

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

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 wyminia 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

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 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 Żywnia.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko