

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
wtorek 29 lipca 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_sesamu/	100g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Zupa krem brokułowa 500ml *mleko/*seler/	500g
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Jajecznica z białek na parze *jaja/	100g		
		Pomidor 50g	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Jajecznica z białek na parze *jaja/	100g	Papryka 50g	50g		
		Salata 30g	30g	Jajecznica na parze *jaja/	100g	Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g	Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g				
		Jabłko pieczone 1szt.	180g	Salata 30g	30g						
				masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
				Skyr szt. *mleko/	140g						
II						Kanapka pszenna z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Budyń 250ml *gluten/*mleko/	250g
OBIAD		Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Krem z białych warzyw 500ml *mleko/*seler/	500g
		Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony b/s 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony b/s 100g *gluten/*soja/	100g		
		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	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g		
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g		
Podwieczorek					Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g			
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Krem z białych warzyw 500ml *mleko/*seler/	500g
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	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	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	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 *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g		
		Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata owocowa	250g						
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g

kcal	Energia	2149,1	Energia	2417,1	Energia	2279,2	Energia	2290,4	Energia	2066
g	Białko	52,717	Białko	120,73	Białko	121,05	Białko	119,09	Białko	77,308
g	Tłuszcz	106,57	Tłuszcz	120,55	Tłuszcz	84,323	Tłuszcz	84,936	Tłuszcz	78,921
g	Kwasy Nasycone	48,532	Kwasy Nasycone	54,731	Kwasy Nasycone	39,506	Kwasy Nasycone	39,529	Kwasy Nasycone	36,267
g	Węglowodany ogółem	241,09	Węglowodany ogółem	250,37	Węglowodany ogółem	261,13	Węglowodany ogółem	256,13	Węglowodany ogółem	269
g	W tym cukry	48,663	W tym cukry	39,393	W tym cukry	22,888	W tym cukry	25,693	W tym cukry	55,416
g	Błonnik pokarmowy	33,738	Błonnik pokarmowy	26,067	Błonnik pokarmowy	25,993	Błonnik pokarmowy	38,851	Błonnik pokarmowy	21,379
mg	Sód	663,16	Sód	2144,7	Sód	1877,9	Sód	1961,8	Sód	382,8

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 Żywienia.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 3. jaja; 5. owoce ziemięniak; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwulenik siarki; 13. kubin (*) produkt zawiera wskazany alergen; (*) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przeliczenia alergenów: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane. W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wyłączenia zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz dodatków kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępnych na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka: mgr. Kłyszka Sławomir

Wykaz alergien: 1. gluten; 2. skorupki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwulistnik szałwii; 13. lubin (*) produkt zawiera wskazany alergen; (*) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (d) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane. W uzasadnionych przypadkach zastrężyliśmy możliwość wymiany zaplanowanych w jadospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz produktów i makro i mikro składników oraz produktów spożywczych dostępnych na zyczenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.

Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Kłodya 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 sporządził: mgr Kłaudia Sawko