

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 25 marca 2024

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		
SNIADANIE		Makaron b/g na mleku roślinnym 300ml	300g	Makaron na mleku roślinnym 300ml *gluten/+soja/	300g	Makaron na mleku bez laktozy 300ml *gluten/+soja/*mleko/	300g	Makaron na mleku 300ml *gluten/+soja/*mleko/	300g	Makaron b/g na mleku roślinnym 300ml	300g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Twaróg bez laktozy 50g *mleko/	100g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Twarożek ze szczypiorkiem *mleko/	100g	Wędlina wegańska 90g	90g
		Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 30g	30g	Twaróg bez laktozy 50g *mleko/	100g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Masło bez laktozy 10g	10g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g				
OBIAD		Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem b/m 350ml *seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem b/m 350ml *seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (w) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (w) 350ml *mleko/*seler/	350g
		Stek pieczony z cebulką b/g 100g *jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g
		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek											
KOLACJA		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g
		Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g
		Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g
	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	
kcal	Energia	1862	Energia	2330	Energia	2092	Energia	2065,7	Energia	2101	
g	Białko	101,88	Białko	97,152	Białko	109,51	Białko	74,34	Białko	54,364	
g	Tłuszcz	63,781	Tłuszcz	91,981	Tłuszcz	70,991	Tłuszcz	71,592	Tłuszcz	75,952	
g	Kwasy Nasycone	1,196	Kwasy Nasycone	21,881	Kwasy Nasycone	19	Kwasy Nasycone	21,681	Kwasy Nasycone	34,471	
g	Węglowodany ogółem	218,29	Węglowodany ogółem	275,94	Węglowodany ogółem	252,86	Węglowodany ogółem	277,17	Węglowodany ogółem	293,49	
g	W tym cukry	37,813	W tym cukry	33,958	W tym cukry	33,108	W tym cukry	22,853	W tym cukry	36,853	
g	Błonnik pokarmowy	24,789	Błonnik pokarmowy	27,434	Błonnik pokarmowy	26,234	Błonnik pokarmowy	30,469	Błonnik pokarmowy	33,494	
mg	Sód	456,85	Sód	1376	Sód	1367	Sód	1170	Sód	1180	

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 Żywnienia.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek 26 marca 2024

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		
SNIADANIE		Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki kukurydziane na mleku bez laktozy 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 300ml	300g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Jajko gotowane 2 szt. z jogurtem *jaja/*mleko/	140g	Schab pieczony 30g *gluten/*soja/*seler/	30g	Schab pieczony 30g *gluten/*soja/*seler/	30g	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g	Wędlina wegańska 90g	90g
		Domowa wędlina z indyka 30g	30g	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g	Rzodkiewka 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g
		Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g				
OBIAD		Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa b/m 350ml	350g	Zupa dyniowa b/m 350ml	350g	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g
		Filet z kurczaka duszony w sosie b/g 100g	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g
		Sos koperkowy BG 80g *mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy BM 80g *gluten/*seler/	80g	Sos koperkowy BM 80g *gluten/*seler/	80g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g
		Tarte buraczki 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g				
Podwieczorek											
KOLACJA		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g
		Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Ogórek 50g	50g
		Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g
		Salata 30g	30g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Salata 30g	30g	Herbata owocowa	250g
		Herbata owocowa	250g					Herbata owocowa	250g		
II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	
kcal	Energia	2032	Energia	2316	Energia	2341	Energia	2319	Energia	2327,5	
g	Białko	128,49	Białko	125,77	Białko	131,89	Białko	97,898	Białko	66,272	
g	Tłuszcz	72,608	Tłuszcz	76,333	Tłuszcz	79,693	Tłuszcz	91,453	Tłuszcz	97,314	
g	Kwasy Nasycone	3,117	Kwasy Nasycone	1,862	Kwasy Nasycone	15,182	Kwasy Nasycone	22,902	Kwasy Nasycone	32,757	
g	Węglowodany ogółem	217,94	Węglowodany ogółem	274,55	Węglowodany ogółem	267,71	Węglowodany ogółem	267,94	Węglowodany ogółem	285,94	
g	W tym cukry	44,084	W tym cukry	30,46	W tym cukry	31,319	W tym cukry	20,359	W tym cukry	31,951	
g	Błonnik pokarmowy	27,904	Błonnik pokarmowy	35,341	Błonnik pokarmowy	34,141	Błonnik pokarmowy	33,531	Błonnik pokarmowy	36,979	
mg	Sód	870	Sód	1810	Sód	1786	Sód	1642	Sód	1383	

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 Żywnia.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

środa 27 marca 2024

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		
SNIADANIE		Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki jęczmienne na mleku bez laktozy 300ml *mleko/	300g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml	300g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
OBIAD		Zupa ryżowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Rosół z zacierką 350ml	350g	Rosół z zacierką 350ml	350g	Rosół z zacierką (w) 350ml	350g	Zupa ryżowa (w) 350ml *mleko/*seler/	350g
		A'la gołąbek z mięsa mielonego i kapustą pekińska *jaja/	330g	A'la gołąbek z mięsa mielonego i kapustą pekińska *jaja/	330g	A'la gołąbek z mięsa mielonego i kapustą pekińska *jaja/	330g	A'la gołąbek z kapustą pekińską vege 250g *soja/	330g	A'la gołąbek z kapustą pekińską vege 250g *soja/	330g
		Sos pomidorowy BG 80g *mleko/*seler/	80g	Sos pomidorowy BM 80g *gluten/*seler/	80g	Sos pomidorowy BM 80g *gluten/*seler/	80g	Sos pomidorowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos pomidorowy BM 80g *gluten/*seler/	80g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek											
Kolacja		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*gorczyca/	100g	Wędlina wegańska 90g	90g
		Ogórek kiszony 60g	60g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g
		Pomidor 50g	50g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
	Mus owocowo-joqurtowy 1szt.	100g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Mus owocowo-joqurtowy 1szt.	100g	Mus owocowo-joqurtowy 1szt.	100g	
kcal	Energia	2130	Energia	2367	Energia	2392	Energia	2541	Energia	2441	
g	Białko	110,71	Białko	100,66	Białko	106,78	Białko	88,884	Białko	68,884	
g	Tłuszcz	82,641	Tłuszcz	93,446	Tłuszcz	96,806	Tłuszcz	108,9	Tłuszcz	95,15	
g	Kwasy Nasycone	5,62	Kwasy Nasycone	3,11	Kwasy Nasycone	16,43	Kwasy Nasycone	8,25	Kwasy Nasycone	21,67	
g	Węglowodany ogółem	239,71	Węglowodany ogółem	283,89	Węglowodany ogółem	277,05	Węglowodany ogółem	279,65	Węglowodany ogółem	304,33	
g	W tym cukry	33,075	W tym cukry	29,485	W tym cukry	30,345	W tym cukry	20,95	W tym cukry	31,951	
g	Błonnik pokarmowy	22,368	Błonnik pokarmowy	29,627	Błonnik pokarmowy	28,427	Błonnik pokarmowy	36,028	Błonnik pokarmowy	37,052	
mg	Sód	846,46	Sód	1744	Sód	1719	Sód	1535	Sód	1319	

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek 28 marca 2024

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		
SNIADANIE		Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Zupa warzywna z kaszą jaglaną 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z kaszą jaglaną 300ml *seler/	300g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku roślinnym 300ml	300g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna sezamu/	100g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		Dżem 2 szt.	50g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Wędlina wegańska 90g	90g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g
		Ogórek 50g	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g
		Kiełki	5g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
		Herbata z cytryną	250g	Kiełki	5g	Kiełki	5g	Kiełki	5g	Kiełki	5g
			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
II											
OBIAD		Zupa neapolitańska z makaronem b/g 350ml *mleko/*seler/	350g	Rosół z makaronem 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (nb) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (nb) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g
		Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociołek warzywny duszony z kolorowymi warzywami 2	250g	Kociołek warzywny duszony z kolorowymi warzywami 2	250g
		Kasza gryczana 180g	180g	Kasza gryczana 180g	180g	Kasza gryczana 180g	180g	Kasza gryczana 180g	180g	Kasza gryczana 180g	180g
		Kompot 180g 50ml	250g	Kompot 180g 50ml	250g	Kompot 180g 50ml	250g	Kompot 180g 50ml	250g	Kompot 180g 50ml	250g
Pocivie czerek											
Kolacja		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna sezamu/	100g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
		Salatka z kapustą pekińską, kurczakiem, pomidorem	250g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		masło 10g *mleko/	10g	Salatka vege z pekińką, ciecierzycą i pomidorem	250g	Salatka vege z pekińką, ciecierzycą i pomidorem	250g	Salatka vege z pekińką, ciecierzycą i pomidorem	250g	Salatka vege z pekińką, ciecierzycą i pomidorem	250g
		Herbata czarna b/c	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g
				Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g
II		Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g
kcal	Energia	2151,3	Energia	1968	Energia	1990	Energia	2226	Energia	2275	
g	Białko	118,62	Białko	119,74	Białko	119,86	Białko	89,94	Białko	68,065	
g	Tłuszcz	81,597	Tłuszcz	58,595	Tłuszcz	61	Tłuszcz	97,697	Tłuszcz	102,4	
g	Kwasy Nasycone	6,396	Kwasy Nasycone	0,761	Kwasy Nasycone	12,161	Kwasy Nasycone	6,381	Kwasy Nasycone	17,441	
g	Węglowodany ogółem	234,13	Węglowodany ogółem	239,45	Węglowodany ogółem	239,57	Węglowodany ogółem	242,08	Węglowodany ogółem	263,49	
g	W tym cukry	28,173	W tym cukry	28,71	W tym cukry	28,85	W tym cukry	25,368	W tym cukry	39,658	
g	Błonnik pokarmowy	21,905	Błonnik pokarmowy	29,254	Błonnik pokarmowy	29,254	Błonnik pokarmowy	29,631	Błonnik pokarmowy	31,63	
mg	Sód	409,19	Sód	955	Sód	930,58	Sód	734,49	Sód	710,89	

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.

Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek 29 marca 2024

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		
SNIADANIE		Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku roślinnym 300ml	300g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna sezamu/	100g	Chleb pszeniczny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszeniczny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszeniczny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszeniczny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Hummus gotowy 115g *ziarna sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna sezamu/	115g
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
OBIAD		Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa b/m 350ml *soja/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa b/m 350ml *soja/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa b/s 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g
		Filet z kurczaka soute b/g 100g	100g	Pierogi ruskie 8 szt. *gluten/*mleko/	200g	Pierogi ruskie 8 szt. *gluten/*mleko/	200g	Pierogi ruskie 8 szt. *gluten/*mleko/	200g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Marchewka mini gotowana 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Surówka z marchewką 150g	150g
		Kompot 250ml	250g							Kompot 250ml	250g
Podwieczorek											
KOLACJA		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna sezamu/	100g	Chleb pszeniczny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszeniczny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszeniczny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszeniczny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Śledź w oleju 100g *ryby/	100g	Śledź w oleju 100g *ryby/	100g	Śledź w oleju 100g *ryby/	100g	Śledź w oleju 100g *ryby/	100g	Wędlina wegańska 90g	90g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	50g
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
II		Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Kisiel 250ml	250g
kcal	Energia	2410	Energia	2387	Energia	2409	Energia	2458	Energia	2335	
g	Białko	97,205	Białko	76,224	Białko	76,344	Białko	82,246	Białko	61,096	
g	Tłuszcz	111,27	Tłuszcz	90,197	Tłuszcz	92,597	Tłuszcz	91,397	Tłuszcz	79,337	
g	Kwasy Nasycone	7,9235	Kwasy Nasycone	4,6335	Kwasy Nasycone	16,034	Kwasy Nasycone	9,3535	Kwasy Nasycone	20,914	
g	Węglowodany ogółem	219	Węglowodany ogółem	286,06	Węglowodany ogółem	286,18	Węglowodany ogółem	288	Węglowodany ogółem	311,32	
g	W tym cukry	31,951	W tym cukry	22,826	W tym cukry	22,966	W tym cukry	22,45	W tym cukry	34,496	
g	Błonnik pokarmowy	28,319	Błonnik pokarmowy	37,379	Błonnik pokarmowy	37,379	Błonnik pokarmowy	33,864	Błonnik pokarmowy	37,479	
mg	Sód	1529	Sód	2490	Sód	2466	Sód	2400	Sód	1244	

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota 30 marca 2024

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		
SNIADANIE	I	Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki owsiane na mleku bez laktozy 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku roślinnym 300ml	300g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Twarożek ze szczypiorkiem *mleko/	100g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Twarożek ze szczypiorkiem *mleko/	100g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
	II										
OBIAD		Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa b/m 350ml *seler/	350g	Zupa buraczkowa b/m 350ml *seler/	350g	Zupa buraczkowa b/mięsa 350ml *seler/	350g	Zupa buraczkowa b/mięsa 350ml *seler/	350g
		Ryba duszona 100g w sosie po grecku b/g 150g *ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g	250g	Sos bolognese wegetariański 250g *soja/*seler/	250g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
	Podwieczorek										
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Kurczak w galarecie 70g *soja/*seler/	70g	Kurczak w galarecie 70g *soja/*seler/	70g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g
		Schab biały 40g *soja/	40g	Schab biały 40g *soja/	40g	Schab biały 40g *soja/	40g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g				
	II	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g
kcal		Energia	1964	Energia	2230	Energia	2255	Energia	2345	Energia	2305
g		Białko	119,67	Białko	112,2	Białko	118,32	Białko	96,499	Białko	67,48
g		Tłuszcz	64,607	Tłuszcz	52,237	Tłuszcz	55,597	Tłuszcz	94,742	Tłuszcz	89,132
g		Kwasy Nasycone	4,146	Kwasy Nasycone	2,071	Kwasy Nasycone	15,391	Kwasy Nasycone	20,536	Kwasy Nasycone	19,191
g		Węglowodany ogółem	229,89	Węglowodany ogółem	262,91	Węglowodany ogółem	256,07	Węglowodany ogółem	280	Węglowodany ogółem	283,47
g		W tym cukry	38,387	W tym cukry	31,072	W tym cukry	31,932	W tym cukry	23,702	W tym cukry	38,356
g		Błonnik pokarmowy	25,346	Błonnik pokarmowy	31,876	Błonnik pokarmowy	30,676	Błonnik pokarmowy	30	Błonnik pokarmowy	40,386
mg		Sód	635,23	Sód	1372	Sód	1348	Sód	1309	Sód	1310

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela 31 marca 2024

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		
SNIADANIE		Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki ryżowe na mleku bez laktozy 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml	300g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g
		Domowa wędlinka wieprzowa 30g	30g	Domowa wędlinka wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlinka wieprzowa 60g	60g	Wędlinka wegetariańska 30g	30g	Wędlinka wegańska 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	Masło bez laktozy 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
OBIAD		Zupa ziemniaczana 350ml *seler/	350g	Zupa żurek b/m 350ml *seler/	350g	Zupa żurek b/m 350ml *seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek b/m 350ml *seler/	350g
		Kotlet pożarski pieczony b/m b/g 100g *jaja/	100g	Kotlet pożarski pieczony b/m b/g 100g *jaja/	100g	Kotlet pożarski pieczony b/m b/g 100g *jaja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Surówka bułgarska z papryką 150g	150g	Surówka bułgarska z papryką 150g	150g	Surówka bułgarska z papryką 150g	150g	Surówka bułgarska z papryką 150g	150g
		Kisiel 250ml	250g	Wielkanocny wypiek	200g	Wielkanocny wypiek	200g	Wielkanocny wypiek	200g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek											
KOLACJA		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Domowa wędlinka z indyka 60g	60g	Szynka krucha 60g *soja/	60g	Szynka krucha 60g *soja/	60g	Wędlinka wegetariańska 90g	90g	Wędlinka wegańska 90g	90g
		masło 10g *mleko/	10g	Masło bez laktozy 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g
II		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g
kcal		Energia	2215	Energia	2600	Energia	2603	Energia	2587	Energia	2439,3
g		Białko	116,19	Białko	130,19	Białko	136,19	Białko	87,801	Białko	65,326
g		Tłuszcz	94,17	Tłuszcz	102	Tłuszcz	102,91	Tłuszcz	111,4	Tłuszcz	100,31
g		Kwasy Nasycone	3,786	Kwasy Nasycone	15,56	Kwasy Nasycone	17,48	Kwasy Nasycone	39,3	Kwasy Nasycone	37,831
g		Węglowodany ogółem	221,61	Węglowodany ogółem	373,8	Węglowodany ogółem	366,84	Węglowodany ogółem	389,15	Węglowodany ogółem	313
g		W tym cukry	27,652	W tym cukry	89,839	W tym cukry	90,559	W tym cukry	81,922	W tym cukry	42,315
g		Błonnik pokarmowy	28,259	Błonnik pokarmowy	32,088	Błonnik pokarmowy	30,888	Błonnik pokarmowy	31,804	Błonnik pokarmowy	33,258
mg		Sód	585	Sód	1738	Sód	1738	Sód	1576	Sód	1294

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 Żywności.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko