

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 18 marca 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata				
SNIADANIE	I	1	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem brokułowa 500ml *mleko/*seler/	500g	
		2	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g			
		3	Salata 30g	30g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g			
		4	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
		5	Herbata z cytryną	250g	Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			
		6			masło 10g *mleko/	10g							
		7			Herbata z cytryną	250g							
		8											
		9											
		10											
	II	1	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	
		2											
OBIAD		1	Zupa barszcz czerwony 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony b/s 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony b/s 350ml *seler/	350g	Zupa krem buraczkowy 500ml *mleko/*seler/	500g	
		2	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			
		3	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Kasza jęczmienna 150g	150g			
		4	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Jabłko 1szt.	180g	Kompot 250ml	250g			
		5	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g					
		6											
		7											
Podwieczorek		1			Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kalafior gotowany 150g *soja/	150g	Kalafior gotowany 150g *soja/	150g			
		2											
Kolacja		I	1	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem buraczkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
		2	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Schab biały 60g *soja/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g			
		3	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Pomidor 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g			
		4	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
		5	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g			
		6											
		7											
		8											
	II	1	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kefir szt. *mleko/	200g	
		kcal	Energia	2205	Energia	2132	Energia	1957	Energia	1909	Energia	2083	
		g	Białko	47,435	Białko	130,95	Białko	120	Białko	128	Białko	72,109	
		g	Tłuszcz	90,525	Tłuszcz	54,935	Tłuszcz	43,18	Tłuszcz	45,645	Tłuszcz	88,66	
		g	Kwasy Nasycone	19,191	Kwasy Nasycone	5,441	Kwasy Nasycone	1,061	Kwasy Nasycone	1,031	Kwasy Nasycone	0,372	
		g	Węglowodany ogółem	298,77	Węglowodany ogółem	283,35	Węglowodany ogółem	276,21	Węglowodany ogółem	236,81	Węglowodany ogółem	257,46	
		g	W tym cukry	50,769	W tym cukry	26,357	W tym cukry	20,927	W tym cukry	25,042	W tym cukry	39,795	
		g	Błonnik pokarmowy	27,975	Błonnik pokarmowy	24,785	Błonnik pokarmowy	31,96	Błonnik pokarmowy	41,8	Błonnik pokarmowy	25,309	
		mg	Sód	650,67	Sód	1240	Sód	1612	Sód	1599	Sód	454,79	

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 20 marca 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata			
SNIADANIE	I	1	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*tziarna_sezamu/	100g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Bułka kajzerka z makiem 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Zupa krem z pomidora/r 500ml *mleko/*seler/	500g
		2	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Bułka kajzerka z makiem 50g *gluten/	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g		
		3	Margaryna miękka kubkowa	10g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	Mix sałat z oliwą	50g		
		4	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Pasta z jaj *jaja/*gorczyca/	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		5	Herbata z cytryną	250g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z oliwą	50g	Herbata z cytryną	250g		
		6			masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g				
		7			Herbata z cytryną	250g						
		8										
		9										
		10										
	II	1	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g			Kanapka pszenna z miodem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt.	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g
	2											
OBIAD		1	Rosół z makaronem (nb) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem b/s 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem b/s 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Krem z warzyw d/p 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler	500g
		2	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet mielony drobiowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony drobiowy b/s 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony drobiowy b/s 100g *gluten/*jaja/	100g		
		3	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g		
		4	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g		
		5	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
		6										
		7										
Podwieczorek		1			Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g		
		2										
Kolacja		1	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*tziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Krem z warzyw d/p 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler	500g
		2	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
		3	Pomidor 50g	50g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g		
		4	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		5	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor 50g	50g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
		6	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g						
		7			Herbata rumiankowa	250g						
		8										
	II	1	Mus owocowo-joqurtowy 1szt.	100g	Mus owocowo-joqurtowy 1szt.	100g	Mus owocowo-joqurtowy 1szt.	100g	Mus owocowo-joqurtowy 1szt.	100g	Mus owocowo-joqurtowy 1szt.	100g
		kcal	Energia	2169	Energia	2552	Energia	2255,2	Energia	2362	Energia	2021
		g	Białko	44,761	Białko	137,41	Białko	134,6	Białko	154,11	Białko	106,62
		g	Tłuszcz	122,18	Tłuszcz	127,49	Tłuszcz	84,872	Tłuszcz	90,91	Tłuszcz	100,07
		g	Kwasy Nasycone	34,41	Kwasy Nasycone	5,115	Kwasy Nasycone	3,495	Kwasy Nasycone	3,518	Kwasy Nasycone	3,375
		g	Węglowodany ogółem	214,09	Węglowodany ogółem	212,33	Węglowodany ogółem	239	Węglowodany ogółem	224,16	Węglowodany ogółem	175,85
		g	W tym cukry	36,287	W tym cukry	29,539	W tym cukry	25,326	W tym cukry	18,506	W tym cukry	55,682
		g	Błonnik pokarmowy	26,544	Błonnik pokarmowy	24,817	Błonnik pokarmowy	24,74	Błonnik pokarmowy	37,598	Błonnik pokarmowy	9,9755
		mg	Sód	96,437	Sód	1480	Sód	1838	Sód	1977	Sód	491,32

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 Żywnienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek 21 marca 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata			
SNIADANIE	I	1	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*tziarna_sesamu/	100g	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem z selera 500ml *gluten/*mleko/*seler/	350g
		2	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
		3	Rukola 20g	20g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g		
		4	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		5	Herbata z cytryną	250g	Ketchup 1 szt.	1g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
		6			Rukola 20g	20g						
		7			masło 10g *mleko/	10g						
		8			Herbata z cytryną	250g						
		9										
		10										
	II	1				Kanapka pszenna jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kanapka razowa jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kefir szt. *mleko/	200g	
	2											
OBIAD		1	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa z fasolką szparagową b/s 350ml	350g	Zupa z fasolką szparagową b/s 350ml	350g	Zupa krem z fasolki 500ml *mleko/	500g
		2	Danie wegetariańskie 100g	100g	Zraz wieprzowy 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy b/s 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy b/s 100g *jaja/*seler/	180g		
		3	Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny b/s 80g *gluten/*seler/	80g		
		4	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Kasza jęczmienna 150g	150g		
		5	Tarte buraczki 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g		
		6	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
		7										
Podwieczorek		1			Kefir szt. *mleko/	200g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g		
		2										
KOLACJA	I	1	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*tziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Zupa krem z fasolki 500ml *mleko/	500g
		2	Sałatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Sałatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Sałatka jarzynowa dializowana 200g *jaja/	200g	Sałatka jarzynowa dializowana 200g *jaja/	200g		
		3	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 30g	30g	Domowa wędlina z kurczaka 30g	30g		
		4	Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		5			Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g		
		6										
		7										
		8										
		II	1	Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/
	kcal		Energia	2130	Energia	2446	Energia	2107	Energia	2065	Energia	2178
	g		Białko	53,419	Białko	136,73	Białko	124,26	Białko	121,17	Białko	93,913
	g		Tłuszcz	99,747	Tłuszcz	92,063	Tłuszcz	60,878	Tłuszcz	60,918	Tłuszcz	67,817
	g		Kwasy Nasycone	14,078	Kwasy Nasycone	10,223	Kwasy Nasycone	0,743	Kwasy Nasycone	0,683	Kwasy Nasycone	1,6
	g		Węglowodany ogółem	249,48	Węglowodany ogółem	265,15	Węglowodany ogółem	266,72	Węglowodany ogółem	253,15	Węglowodany ogółem	305,09
	g		W tym cukry	33,129	W tym cukry	20,203	W tym cukry	34,51	W tym cukry	35,23	W tym cukry	78,813
	g		Błonnik pokarmowy	38,25	Błonnik pokarmowy	22,978	Błonnik pokarmowy	39,232	Błonnik pokarmowy	45,362	Błonnik pokarmowy	26,485
	mg		Sód	326,1	Sód	1147	Sód	1633	Sód	1581	Sód	467,6

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

piątek 22 marca 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata				
SNIADANIE	I	1	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler	500g	
		2	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g			
		3	Pomidor 100g	100g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g			
		4	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
		5	Herbata z cytryną	250g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			
		6			Pomidor 100g	100g							
		7			masło 10g *mleko/	10g							
		8			Herbata z cytryną	250g							
		9											
		10											
II	1					Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt.	80g	Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt.	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g		
	2												
OBIAD	I	1	Zupa żurek b/m 350ml *seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek b/s 350ml *seler/	350g	Zupa żurek b/s 350ml *seler/	350g	Zupa krem żurek 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g	
		2	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g			
		3	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g			
		4	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g			
		5	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
		6											
		7											
Podwieczorek	1			Serek wiejski 1 szt.	200g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g				
	2												
KOLACJA	I	1	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 d/p 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler	500g	
		2	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g			
		3	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 2 szt.	50g	Miód 1 szt.	25g			
		4	Pomidor 50g	50g	Kiełki	5g	Kiełki	5g	Kiełki	5g			
		5	Kiełki	5g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
		6	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g			
		7	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g							
		8											
II	1	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g		
kcal		Energia	2087	Energia	2439	Energia	2111	Energia	2004	Energia	2206		
g		Białko	51,875	Białko	142,89	Białko	129,23	Białko	127,64	Białko	108,09		
g		Tłuszcz	97,639	Tłuszcz	83,589	Tłuszcz	57,449	Tłuszcz	57,302	Tłuszcz	98,306		
g		Kwasy Nasycone	21,835	Kwasy Nasycone	8,0275	Kwasy Nasycone	3,285	Kwasy Nasycone	3,223	Kwasy Nasycone	3,339		
g		Węglowodany ogółem	243,46	Węglowodany ogółem	279,06	Węglowodany ogółem	267,74	Węglowodany ogółem	241,17	Węglowodany ogółem	226,15		
g		W tym cukry	47,684	W tym cukry	40,777	W tym cukry	66,135	W tym cukry	48,385	W tym cukry	57,951		
g		Błonnik pokarmowy	29,638	Błonnik pokarmowy	25,229	Błonnik pokarmowy	27,894	Błonnik pokarmowy	34,117	Błonnik pokarmowy	14,164		
mg		Sód	189,9	Sód	1221	Sód	1340	Sód	1501	Sód	503,09		

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 23 marca 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata		
I SNIADANIE	1	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Krem z białych warzyw 500ml *mleko/*seler/	500g
	2	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Musli na mleku *gluten/*mleko/+orzeczy/	300g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g		
	3	Salata 30g	30g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
	4	masło 10g *mleko/	10g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
	5	Herbata z cytryną	250g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	6			masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
	7			Herbata z cytryną	250g						
	8										
	9										
	10										
II	1					Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g
	2										
OBIAD	1	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem szpinakowy z ziemniakami 500ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	500g
	2	Warzywa duszone z ciecierzycą w sosie słodko-kwaśn	250g	Kurczak z warzywami duszony w sosie słodko-	250g	Kurczak z warzywami duszony w sosie (dializy)	250g	Kurczak z warzywami duszony w sosie (dializy)	250g		
	3	Makaron pszenny 180g *gluten/+soja/	180g	Makaron pszenny 180g *gluten/+soja/	180g	Makaron pszenny 150g *gluten/+soja/	150g	Makaron pszenny 150g *gluten/+soja/	150g		
	4	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
	5										
	6										
	7										
Podwieczorek	1			Skyr szt. *mleko/	140g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g		
	2										
III KOLACJA	1	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem koperkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
	2	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
	3	Salata 30g	30g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g		
	4	Dżem 1 szt.	25g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	5	Pomidor bez skóry 50g	50g	Salata 30g	30g	Herbata rumiankowa	250g	Salata 30g	30g		
	6	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Salata 30g	30g	Herbata rumiankowa	250g		
	7	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g						
	8										
III	1	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Serek wiejski szt.	200g
kcal	Energia	2105	Energia	2364	Energia	2202	Energia	2191	Energia	2098	
g	Białko	49,939	Białko	144,93	Białko	147,5	Białko	143,81	Białko	117,44	
g	Tłuszcz	83,644	Tłuszcz	75,209	Tłuszcz	65,154	Tłuszcz	65,564	Tłuszcz	95,351	
g	Kwasy Nasycone	19,851	Kwasy Nasycone	7,231	Kwasy Nasycone	1,041	Kwasy Nasycone	1,011	Kwasy Nasycone	0,28	
g	Węglowodany ogółem	252	Węglowodany ogółem	286	Węglowodany ogółem	252,52	Węglowodany ogółem	241,64	Węglowodany ogółem	235	
g	W tym cukry	33,145	W tym cukry	30,33	W tym cukry	24,293	W tym cukry	25,823	W tym cukry	39,271	
g	Błonnik pokarmowy	28,665	Błonnik pokarmowy	30,91	Błonnik pokarmowy	29,495	Błonnik pokarmowy	41,335	Błonnik pokarmowy	17,005	
mg	Sód	122,1	Sód	1653	Sód	1584	Sód	1603	Sód	519	

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

niedziela 24 marca 2024

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata		
SNIADANIE	I	1	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna sezamu/	100g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem buraczkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
		2	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g		
		3	Pomidor 50g	50g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		4	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
		5	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
		6	Herbata z cytryną	250g	Salata 30g	30g						
		7			Herbata z cytryną	250g						
		8										
		9										
		10										
	II	1				Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g	
	2											
OBIAD		1	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa b/s 350ml	350g	Zupa jarzynowa b/s 350ml	350g	Zupa krem jarzynowy 500ml	500g
		2	Danie wegetariańskie 100g	100g	Pieczeń rzymska 100g *jaja/	100g	Pieczeń rzymska b/s 100g *jaja/	100g	Pieczeń rzymska b/s 100g *jaja/	100g		
		3	Ryż al dente 180g	180g	Sos pomidorowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos koperkowy b/s 80g *gluten/*seler/	80g		
		4	Sos pomidorowy BM 80g *gluten/*seler/	80g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 150g	150g		
		5	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g		
		6	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
		7										
Podwieczorek		1			Serek wiejski 1 szt.	200g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g		
		2										
KOLACJA	I	1	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		2	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
		3	Ketchup 1 szt.	1g	Parówki cielęce 2 szt. *gorczyca/	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		4	Salata 30g	30g	Ketchup 1 szt.	1g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g		
		5	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Salata 30g	30g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g		
		6	Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g						
		7			Herbata czarna b/c	250g						
		8										
	II	1	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g
kcal		Energia	2194	Energia	2475	Energia	2050,1	Energia	2167	Energia	2201	
g		Białko	56,4	Białko	136,25	Białko	114,46	Białko	133,61	Białko	97,744	
g		Tłuszcz	103,82	Tłuszcz	93,564	Tłuszcz	49,593	Tłuszcz	58,278	Tłuszcz	92,422	
g		Kwasy Nasycone	15,516	Kwasy Nasycone	9,206	Kwasy Nasycone	2,267	Kwasy Nasycone	2,237	Kwasy Nasycone	0,54	
g		Węglowodany ogółem	250,51	Węglowodany ogółem	276,15	Węglowodany ogółem	287,8	Węglowodany ogółem	267,58	Węglowodany ogółem	254,47	
g		W tym cukry	31,459	W tym cukry	24,617	W tym cukry	30,419	W tym cukry	28,675	W tym cukry	47,95	
g		Błonnik pokarmowy	37,646	Błonnik pokarmowy	22,727	Błonnik pokarmowy	26,443	Błonnik pokarmowy	38,183	Błonnik pokarmowy	24,358	
mg		Sód	372,79	Sód	1678	Sód	1798	Sód	1876	Sód	417,6	

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