

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 25 marca 2024

DIETA	Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa	Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)	Cukrz. rozdrobniona					
SNIADANIE	Makaron na mleku 300ml *gluten/+soja/*mleko/	300g	Makaron na mleku 300ml *gluten/+soja/*mleko/	300g	Makaron na mleku 300ml *gluten/+soja/*mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Serek wiejski 1 szt.	200g
	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Makaron na mleku 300ml *gluten/+soja/*mleko/	300g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Twarożek z ziołami 50g *mleko/	50g
	Twarożek ze szczypiorkiem 50g *mleko/	50g	Twarożek z ziołami 50g *mleko/	50g	Twarożek z ziołami 50g *mleko/	50g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g	Pasta z polędwicy sopockiej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
	Papryka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g
	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 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g
	Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek										
KOLACJA	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Rukola 20g	20g	Pasta z pieczeni z indyka 60g *gluten/*jaja/*gorczyca/	60g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Chleb pszenny 100g *gluten/	250g	masło 10g *mleko/	10g
	Ogórek kiszony 60g	60g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Margaryna miękka kubkowa	100g	Marchewka gotowana	100g
	Rukola 20g	20g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	10g	Herbata czarna 100g	250g
	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	50g		
III	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g
kcal	Energia	2177	Energia	2048,1	Energia	2048,1	Energia	2093,5	Energia	2092,6
g	Białko	112,4	Białko	111,28	Białko	111,28	Białko	120,51	Białko	119,53
g	Tłuszcz	77,566	Tłuszcz	78,01	Tłuszcz	78,01	Tłuszcz	77,961	Tłuszcz	90,841
g	Kwasy Nasycone	8,996	Kwasy Nasycone	8,156	Kwasy Nasycone	8,156	Kwasy Nasycone	8,156	Kwasy Nasycone	4,856
g	Węglowodany ogółem	256,73	Węglowodany ogółem	225,31	Węglowodany ogółem	225,31	Węglowodany ogółem	227,1	Węglowodany ogółem	190,61
g	W tym cukry	22,928	W tym cukry	23,463	W tym cukry	23,463	W tym cukry	23,463	W tym cukry	28,633
g	Błonnik pokarmowy	26,359	Błonnik pokarmowy	22,353	Błonnik pokarmowy	22,353	Błonnik pokarmowy	22,353	Błonnik pokarmowy	31,608
mg	Sód	1797	Sód	1615	Sód	1615	Sód	1660	Sód	1805

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

wtorek 26 marca 2024

DIETA	Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Cukrz. rozdrobniona		
SNIADANIE		Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g
		Schab pieczony 30g *gluten/*soja/*seler/	30g	Jajko gotowane 2 szt. z jogurtem	140g	Jajko gotowane 2 szt. z jogurtem	140g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Jajko gotowane 2 szt. z jogurtem	140g
		Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g	Schab pieczony 30g *gluten/*soja/*seler/	30g	Schab pieczony 30g *gluten/*soja/*seler/	30g	Schab pieczony 30g *gluten/*soja/*seler/	30g	Pasta ze schabu pieczonego 30g *gluten/*jaja/*soja/*seler/*gorczyca/	30g
		Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		masło 10g *mleko/	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 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g
		Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g
		Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g
		Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Tarte buraczki 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g					Kompot 250ml	250g
Podwieczorek											
Kolacja		Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g
		Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g
		Szynka z kurczaka gotowanego 30g *jaja/*soja/*mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *jaja/*soja/*mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *jaja/*soja/*mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *jaja/*soja/*mleko/	30g	Pasta z szynki dębowej drobiowej 30g *jaja/*gorczyca/	30g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Salata 30g	30g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
		Herbata owocowa	250g								
	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	
kcal	Energia	2409	Energia	2262	Energia	2139	Energia	2022	Energia	2106	
g	Białko	132,94	Białko	132,83	Białko	131,77	Białko	134,9	Białko	146,69	
g	Tłuszcz	84,423	Tłuszcz	75,263	Tłuszcz	70,091	Tłuszcz	57,311	Tłuszcz	86,473	
g	Kwasy Nasycone	4,662	Kwasy Nasycone	4,516	Kwasy Nasycone	4,206	Kwasy Nasycone	4,206	Kwasy Nasycone	1,209	
g	Węglowodany ogółem	273,17	Węglowodany ogółem	258,54	Węglowodany ogółem	242,81	Węglowodany ogółem	238,81	Węglowodany ogółem	218,86	
g	W tym cukry	20,799	W tym cukry	20,209	W tym cukry	28,804	W tym cukry	28,304	W tym cukry	33,895	
g	Błonnik pokarmowy	34,141	Błonnik pokarmowy	27,979	Błonnik pokarmowy	27,565	Błonnik pokarmowy	27,565	Błonnik pokarmowy	29,96	
mg	Sód	1780	Sód	1603	Sód	1650	Sód	1503	Sód	1423	

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 jadłospisach 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

DIETA	Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Cukrz. rozdrobniona		
SNIADANIE		Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Kefir szt. *mleko/	200g
		Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	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	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
OBIAD		Rosół z zacierką 350ml	350g	Rosół z zacierką 350ml	350g	Rosół z zacierką 350ml	350g	Rosół z zacierką 350ml	350g	Rosół z zacierką 350ml	350g
		A'la gołąbek z mięsa mielonego i kapustą pekińską *jaja/	330g	A'la gołąbek z mięsa mielonego i kapustą pekińską *jaja/	330g	A'la gołąbek z mięsa mielonego i kapustą pekińską *jaja/	330g	A'la gołąbek z mięsa mielonego i kapustą pekińską *jaja/	330g	A'la gołąbek z mięsa mielonego i kapustą pekińską *jaja/	330g
		Sos pomidorowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos pomidorowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Sos pomidorowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g					Kompot 250ml	250g
Kolejanie		Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
		Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj *jaja/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj *jaja/*gorczyca/	100g	Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	Pasta z jaj *jaja/*gorczyca/	100g
		Ogórek kiszony 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Herbata rumiankowa	250g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
	Mus owocowo-joqurowy 1szt.	100g	Mus owocowo-joqurowy 1szt.	100g	Mus owocowo-joqurowy 1szt.	100g	Mus owocowo-joqurowy 1szt.	100g	Mus owocowo-joqurowy 1szt.	100g	
kcal	Energia	2403	Energia	2322	Energia	2271	Energia	2190	Energia	2154	
g	Białko	119,54	Białko	117,87	Białko	115,87	Białko	116,48	Białko	111,95	
g	Tłuszcz	91,015	Tłuszcz	90,147	Tłuszcz	88,899	Tłuszcz	79	Tłuszcz	83,762	
g	Kwasy Nasycone	9,855	Kwasy Nasycone	9,765	Kwasy Nasycone	9,765	Kwasy Nasycone	9,765	Kwasy Nasycone	6,556	
g	Węglowodany ogółem	280,63	Węglowodany ogółem	266,45	Węglowodany ogółem	258,1	Węglowodany ogółem	259	Węglowodany ogółem	234,64	
g	W tym cukry	18,963	W tym cukry	17,442	W tym cukry	15,953	W tym cukry	15,953	W tym cukry	23,037	
g	Błonnik pokarmowy	27,252	Błonnik pokarmowy	22,749	Błonnik pokarmowy	20,717	Błonnik pokarmowy	20,707	Błonnik pokarmowy	30,854	
mg	Sód	1699	Sód	1479	Sód	1457	Sód	1452	Sód	1438	

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 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 podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Cukrz. rozdrobniona	
	I SNIADANIE	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Serek homogenizowany 1 szt.
Bułka pszenna 50g *gluten/		50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g
Chleb razowy 30g *gluten/		30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
Twaróg 100g *mleko/		100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g
Dżem 2 szt.		50g	Dżem 2 szt.	50g	masło 10g *mleko/	10g	Kiełki	5g	masło 10g *mleko/	10g
masło 10g *mleko/		10g	masło 10g *mleko/	10g	Kiełki	5g	Herbata z cytryną	250g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
Ogórek 50g		50g	Kiełki	5g	Herbata z cytryną	250g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Herbata z cytryną	250g
Kiełki		5g	Herbata z cytryną	250g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Margaryna miękka kubkowa	10g		
Herbata z cytryną	250g									
II										
OBIAD	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/+soja/*mleko/*sele	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/+soja/*mleko/*sele	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/+soja/*mleko/*sele	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/+soja/*mleko/*sele	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/+soja/*mleko/*sele	350g
	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g
	Kasza gryczana 180g	180g	Kompot 250ml	250g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g
	Kompot 250ml	250g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek										
KOLACJA	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g
	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Salatka z kapustą pekińską, kurczakiem, pomidorem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Salatka z kapustą pekińską, kurczakiem, pomidorem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Salatka z kapustą pekińską, kurczakiem, pomidorem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Pasta z kurczaka 100g *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g
	Salatka z kapustą pekińską, kurczakiem, pomidorem	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g
	Herbata czarna b/c	250g							Herbata czarna b/c	250g
II	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	2139,1	Energia	2048,5	Energia	2048,5	Energia	2027,9	Energia	2094,4
g	Białko	124,87	Białko	118,69	Białko	118,69	Białko	118,57	Białko	128,56
g	Tłuszcz	77,942	Tłuszcz	76,372	Tłuszcz	76,372	Tłuszcz	73,972	Tłuszcz	82,437
g	Kwasy Nasycone	6,381	Kwasy Nasycone	6,24	Kwasy Nasycone	6,24	Kwasy Nasycone	6,24	Kwasy Nasycone	3,085
g	Węglowodany ogółem	232,37	Węglowodany ogółem	222,89	Węglowodany ogółem	222,89	Węglowodany ogółem	222,83	Węglowodany ogółem	209,75
g	W tym cukry	24,768	W tym cukry	23,898	W tym cukry	23,898	W tym cukry	23,898	W tym cukry	28,513
g	Błonnik pokarmowy	24,24	Błonnik pokarmowy	19,88	Błonnik pokarmowy	19,88	Błonnik pokarmowy	19,88	Błonnik pokarmowy	23,485
mg	Sód	976,69	Sód	863,09	Sód	863,09	Sód	885,69	Sód	1209

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 29 marca 2024

DIETA	Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Cukrz. rozdrobniona		
SNIADANIE		Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		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	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 100g	100g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		masło 10g *mleko/	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 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g
		Pierogi ruskie 8 szt. *gluten/*mleko/	200g	Pierogi ruskie 8 szt. *gluten/*mleko/	200g	Kompot 250ml	250g	Pierogi ruskie 8 szt. *gluten/*mleko/	200g	Pierogi ruskie 8 szt. *gluten/*mleko/	200g
		Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g	Pierogi ruskie 8 szt. *gluten/*mleko/	200g	Surówka z marchewką 150g	150g	Marchewka gotowana	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Surówka z marchewką 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek											
KOLACJA		Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
		Śledź w oleju 100g *ryby/	100g	Śledź w oleju 100g *ryby/	100g	Śledź w oleju 100g *ryby/	100g	Śledź w oleju 100g *ryby/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	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	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	
kcal	Energia	2458	Energia	2378	Energia	2378	Energia	2357	Energia	2093	
g	Białko	82,246	Białko	80,836	Białko	80,836	Białko	80,716	Białko	89,233	
g	Tłuszcz	91,397	Tłuszcz	90,857	Tłuszcz	90,857	Tłuszcz	88,457	Tłuszcz	93,164	
g	Kwasy Nasycone	9,3535	Kwasy Nasycone	9,2425	Kwasy Nasycone	9,2425	Kwasy Nasycone	9,2425	Kwasy Nasycone	5,919	
g	Węglowodany ogółem	288	Węglowodany ogółem	273,64	Węglowodany ogółem	273,64	Węglowodany ogółem	273,58	Węglowodany ogółem	216,51	
g	W tym cukry	22,45	W tym cukry	21,67	W tym cukry	21,67	W tym cukry	21,67	W tym cukry	33,876	
g	Błonnik pokarmowy	33,864	Błonnik pokarmowy	29,464	Błonnik pokarmowy	29,464	Błonnik pokarmowy	29,464	Błonnik pokarmowy	40,387	
mg	Sód	2400	Sód	2247	Sód	2247	Sód	2269	Sód	1313	

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 podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Cukrz. rozdrobniona		
SNIADANIE		Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Skyr szt. *mleko/	140g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Twarożek ze szczypiorkiem *mleko/	100g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
OBIAD		Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g
		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	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g	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
KOLACJA		Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
		Kurczak w galarecie 70g *soja/*seler/	70g	Kurczak w galarecie 70g *soja/*seler/	70g	Kurczak w galarecie 70g *soja/*seler/	70g	Kurczak w galarecie 70g *soja/*seler/	70g	Pasta z kurczaka gotowanego 60g *jaja/*soja/*mleko/	60g
		Schab biały 40g *soja/	40g	Schab biały 40g *soja/	40g	Schab biały 40g *soja/	40g	Schab biały 40g *soja/	40g	Pasta mięsna ze schabu białego 40g *jaja/*soja/*gorczyca/	40g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Marchewka gotowana	100g
		Salata 30g	30g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
		Herbata rumiankowa	250g								
	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	2355	Energia	2254	Energia	2254	Energia	2233	Energia	1895	
g	Bialko	117,61	Bialko	115,28	Bialko	115,28	Bialko	115,16	Bialko	127,15	
g	Tluszcz	62,972	Tluszcz	62,057	Tluszcz	62,057	Tluszcz	59,657	Tluszcz	73,972	
g	Kwasy Nasycone	5,111	Kwasy Nasycone	5,021	Kwasy Nasycone	5,021	Kwasy Nasycone	5,021	Kwasy Nasycone	1,936	
g	Węglowodany ogółem	266,29	Węglowodany ogółem	247,84	Węglowodany ogółem	247,84	Węglowodany ogółem	247,78	Węglowodany ogółem	215,31	
g	W tym cukry	23	W tym cukry	22,177	W tym cukry	22,177	W tym cukry	22,177	W tym cukry	27,712	
g	Błonnik pokarmowy	30	Błonnik pokarmowy	24,046	Błonnik pokarmowy	24,046	Błonnik pokarmowy	24,046	Błonnik pokarmowy	32,784	
mg	Sód	1343	Sód	1192	Sód	1192	Sód	1215	Sód	1284	

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela 31 marca 2024

DIETA		Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Cukrz. rozdrobniona	
SNIADANIE	I	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Serek wiejski 1 szt.	200g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g	Jajko gotowane 2 szt. z jogurtem *jaja/*mleko/	140g	Jajko gotowane 2 szt. z jogurtem *jaja/*mleko/	140g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Pasta z szynki zapiekanej na maśle 60g *jaja/*mleko/*gorczyca/	60g
		Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Pasta z jaj *jaja/*gorczyca/	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor 100g	100g
		Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor bez skóry 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g
		Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g								
OBIAD	I	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g
		Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g
		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	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
		Wielkanocny wypiek	200g	Wielkanocny wypiek	200g	Wielkanocny wypiek	200g	Wielkanocny wypiek	200g	Wielkanocny wypiek	200g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
KOLACJA	I	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
		Szynka krucha 60g *soja/	60g	Szynka krucha 60g *soja/	60g	Szynka krucha 60g *soja/	60g	Szynka krucha 60g *soja/	60g	Pasta z szynki kruchej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Salata 30g	30g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Salata 30g	30g	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
KOLACJA	II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g
kcal		Energia	2558	Energia	2419	Energia	2419	Energia	2236	Energia	2434,5
g		Białko	128,83	Białko	132	Białko	132	Białko	120,95	Białko	139,69
g		Tłuszcz	98,424	Tłuszcz	90,774	Tłuszcz	90,774	Tłuszcz	76,049	Tłuszcz	105,9
g		Kwasy Nasycone	8,675	Kwasy Nasycone	8,564	Kwasy Nasycone	8,564	Kwasy Nasycone	8,564	Kwasy Nasycone	5,325
g		Węglowodany ogółem	373,2	Węglowodany ogółem	353,57	Węglowodany ogółem	353,57	Węglowodany ogółem	351,67	Węglowodany ogółem	310
g		W tym cukry	80,104	W tym cukry	80,164	W tym cukry	80,164	W tym cukry	79,734	W tym cukry	80,149
g		Błonnik pokarmowy	31,042	Błonnik pokarmowy	32,235	Błonnik pokarmowy	32,235	Błonnik pokarmowy	32,235	Błonnik pokarmowy	37,98
mg		Sód	1685	Sód	1525	Sód	1525	Sód	1343	Sód	1619

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