

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
poniedziałek 29 kwietnia 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata		
I SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/*ziarna_sezamu/</i>	100g	Zacierka na mleku 300ml <i>*gluten/*jaja/*mleko/</i>	300g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g	Zupa krem (wiejska) 500ml <i>*gluten/*jaja/*mleko/*seler/</i>	500g	
	Pasztet warzywny 113g <i>*soja/*seler/*gorczyca/</i>	113g	Chleb pszenny 75g <i>*gluten/</i>	75g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g			
	Mix sałat z ciecierzycą i oliwą	50g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Mix sałat z ciecierzycą i oliwą	50g	Mix sałat z ciecierzycą i oliwą	50g			
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g			
	Herbata z cytryną	250g	Mix sałat z ciecierzycą i oliwą	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			
			masło 10g <i>*mleko/</i>	10g							
			Herbata z cytryną	250g							
	II	Kisiel 250ml	250g			Kanapka pszenna jajkiem DZ 1szt. <i>*gluten/*jaja/*mleko/</i>	100g	Kanapka razowa jajkiem DZ 1szt. <i>*gluten/*jaja/*mleko/</i>	100g	skyr naturalny, jogurt typu islandzkiego 140g <i>*mleko/</i>	1szt.
OBIAD	Zupa ziemniaczana z pomidorami (w) 350ml <i>*seler/</i>	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml <i>*seler/</i>	350g	Zupa ziemniaczana 350ml <i>*seler/</i>	350g	Zupa ziemniaczana 350ml <i>*seler/</i>	350g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml <i>*gluten/*jaja/*mleko/*seler/</i>	500g	
	Danie wegetariańskie 100g <i>*gluten/*soja/</i>	100g	Pieczeń rzymska 100g <i>*jaja/</i>	100g	Pieczeń rzymska 100g <i>*jaja/</i>	100g	Pieczeń rzymska 100g <i>*jaja/</i>	100g			
	Kasza bulgur gotowana <i>*gluten/</i>	180g	Sos pieczeniowy 80g <i>*gluten/</i>	80g	Sos pieczeniowy 80g <i>*gluten/</i>	80g	Sos własny b/s 80g	80g			
	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kasza bulgur gotowana <i>*gluten/</i>	180g	Kasza bulgur gotowana 150g <i>*gluten/</i>	150g	Kasza bulgur gotowana 150g <i>*gluten/</i>	150g			
	Kompot	250g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g			
			Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g			
Pobawiaczek		Jogurt naturalny szt. <i>*mleko/</i>	150g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g				
KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/*ziarna_sezamu/</i>	100g	Chleb pszenny 75g <i>*gluten/</i>	75g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g	Zupa krem z fasolki 500ml <i>*jaja/*mleko/</i>	500g	
	Szynka dębowa 60g <i>*gluten/</i>	60g	Pasztet drobiowy 100g <i>*gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/</i>	100g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g			
	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g			
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g			
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g			
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Mus owocowy 1szt.	100g

	kcal	Energia	2025,9	Energia	2287,9	Energia	2228,6	Energia	2468,3	Energia	2052,9
g	Białko	52,537	Białko	137,05	Białko	126,83	Białko	159,75	Białko	85,25	
g	Tłuszcz	87,725	Tłuszcz	73,894	Tłuszcz	57,666	Tłuszcz	66,622	Tłuszcz	104,01	
g	Kwasy Nasycone	5,305	Kwasy Nasycone	8,342	Kwasy Nasycone	1,652	Kwasy Nasycone	1,5	Kwasy Nasycone	1	
g	Węglowodany ogółem	246,69	Węglowodany ogółem	266,99	Węglowodany ogółem	296,82	Węglowodany ogółem	293,87	Węglowodany ogółem	238,15	
g	W tym cukry	34,135	W tym cukry	21,514	W tym cukry	20,676	W tym cukry	19,25	W tym cukry	40,229	
g	Błonnik pokarmowy	30,457	Błonnik pokarmowy	22,485	Błonnik pokarmowy	27,068	Błonnik pokarmowy	44,184	Błonnik pokarmowy	19,941	
mg	Sód	690,46	Sód	1084,7	Sód	1866	Sód	2404,1	Sód	413,5	

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 30 kwietnia 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsołna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata		
I SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/*ziarna_sezamu/</i>	100g	Manna na mleku 300ml <i>*gluten/*mleko/</i>	300g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g	Zupa krem jarzynowy 500ml <i>*mleko/</i>	500g	
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g <i>*gluten/</i>	75g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g			
	Salata 30g	30g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g			
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Ser żółty 30g <i>*mleko/</i>	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g			
	Herbata z cytryną	250g	Salata 30g	30g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g			
			masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			
			Herbata z cytryną	250g							
	II	Jabłko pieczone 1szt.	180g			Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g
OBIAD	Zupa selerowa b/m 350ml <i>*seler/</i>	350g	Zupa selerowa 350ml <i>*mleko/*seler/</i>	350g	Zupa selerowa b/s 350ml <i>*mleko/*seler/</i>	350g	Zupa selerowa b/s 350ml <i>*mleko/*seler/</i>	350g	Zupa krem z selera 500ml <i>*gluten/*mleko/*seler/</i>	350g	
	Sos bolognese wegetariański 250g <i>*soja/*seler/</i>	250g	Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzoz <i>*seler/</i>	250g	Sos duszony z warzywami z mięsem wieprzowym (D) 25 <i>*seler/</i>	250g	Sos duszony z warzywami z mięsem wieprzowym (D) 25 <i>*seler/</i>	250g			
	Makaron bezglutenowy 180g <i>*gluten/*soja/</i>	180g	Makaron pszenny 180g <i>*gluten/*soja/</i>	180g	Makaron pszenny 150g <i>*gluten/*soja/</i>	150g	Makaron pełnoziarnisty 150g <i>*gluten/*soja/</i>	150g			
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g			
Pobawczonok		Serek wiejski 1 szt.	200g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g				
Kolaćia	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/*ziarna_sezamu/</i>	100g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g	Zupa krem z fasolki 500ml <i>*jaja/*mleko/</i>	500g	
	Pasztet warzywny 113g <i>*soja/*seler/*gorczyca/</i>	113g	Pasztet warzywny 113g <i>*soja/*seler/*gorczyca/</i>	113g	Pasztet warzywny 113g <i>*soja/*seler/*gorczyca/</i>	113g	Pasztet warzywny 113g <i>*soja/*seler/*gorczyca/</i>	113g			
	Pomidor bez skóry 100g	100g	Schab biały 60g <i>*soja/</i>	60g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g			
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Pomidor 100g	100g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g			
	Herbata owocowa	250g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g							
			Herbata owocowa	250g							
	II	Mus ryżowy 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	Mus ryżowy 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	Mus ryżowy 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	Mus ryżowy 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	Mus ryżowy 1szt. <i>*mleko/</i>	100g

	kcal	Energia	2151,8	Energia	2548,8	Energia	2297,4	Energia	2310,5	Energia	2302,9
g	Białko	66,526	Białko	143,36	Białko	122,53	Białko	121,59	Białko	92,705	
g	Tłuszcz	84,518	Tłuszcz	101,55	Tłuszcz	87,092	Tłuszcz	87,443	Tłuszcz	96,357	
g	Kwasy Nasycone	19,176	Kwasy Nasycone	6,946	Kwasy Nasycone	3,136	Kwasy Nasycone	3,136	Kwasy Nasycone	0,4	
g	Węglowodany ogółem	256,41	Węglowodany ogółem	268,1	Węglowodany ogółem	256,05	Węglowodany ogółem	251,93	Węglowodany ogółem	278,76	
g	W tym cukry	40,567	W tym cukry	28,917	W tym cukry	24,206	W tym cukry	25,856	W tym cukry	48,943	
g	Błonnik pokarmowy	36,295	Błonnik pokarmowy	26,824	Błonnik pokarmowy	33,046	Błonnik pokarmowy	41,876	Błonnik pokarmowy	27,702	
mg	Sód	400,96	Sód	2239,2	Sód	1605,8	Sód	1565	Sód	542	

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 zastrzeżony 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
środa 01 maja 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
I SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
	Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
	Pomidor 100g	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Połędwica sopocka 60g *soja/	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Herbata z cytryną	250g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
			masło 10g *mleko/	10g						
			Herbata z cytryną	250g						
II	Kanapka bezglutenowa z dżemem 1 szt. *soja/*ziarna_sezamu/	80g			Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g
OBIAD	Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem buraczkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g		
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g		
	Marchewka z groszkiem 150g	150g	Marchewka z groszkiem 150g	150g	Marchewka z groszkiem 150g	150g	Marchewka z groszkiem 150g	150g		
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Pobawiaczek			Serek homogenizowany 1 szt.	150g	Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g		
I KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem z buraków 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Kielbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
	Salata 30g	30g	Ketchup 1 szt.	1g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
	Margaryna miękka kubkowa	10g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
			Herbata rumiankowa	250g						
II	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g

kcal	Energia	2330,8	Energia	2437,4	Energia	2454,6	Energia	2471,6	Energia	2077,4
g	Białko	54,989	Białko	130,62	Białko	156,17	Białko	152,43	Białko	76,726
g	Tłuszcz	122,99	Tłuszcz	107,08	Tłuszcz	86,599	Tłuszcz	87,279	Tłuszcz	81,045
g	Kwasy Nasycone	29,236	Kwasy Nasycone	12,971	Kwasy Nasycone	3,696	Kwasy Nasycone	3,696	Kwasy Nasycone	2,789
g	Węglowodany ogółem	239,79	Węglowodany ogółem	240,11	Węglowodany ogółem	265,62	Węglowodany ogółem	258,48	Węglowodany ogółem	265,26
g	W tym cukry	31,639	W tym cukry	21,283	W tym cukry	18,904	W tym cukry	20,944	W tym cukry	52,235
g	Błonnik pokarmowy	35,834	Błonnik pokarmowy	23,161	Błonnik pokarmowy	25,182	Błonnik pokarmowy	40,482	Błonnik pokarmowy	20,864
mg	Sód	300,64	Sód	1931,3	Sód	1949,3	Sód	2027,5	Sód	438,4

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 zastrzeżony 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 02 maja 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsołna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
I SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/*ziarna_sesamul/</i>	100g	Musli na mleku <i>*gluten/*mleko/*orzeczy/</i>	300g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g	Zupa krem z pomidora/r 500ml <i>*mleko/*seler/</i>	500g
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g <i>*gluten/</i>	75g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Herbata z cytryną	250g
	Pomidor 50g	50g	Paszтет warzywny 113g <i>*soja/*seler/*gorczyca/</i>	113g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g		
	Szpinak baby 20g	20g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
	Herbata z cytryną	250g	Szpinak baby 20g	20g			Musli na mleku <i>*gluten/*mleko/*orzeczy/</i>	300g		
			masło 10g <i>*mleko/</i>	10g						
			Herbata z cytryną	250g						
	II	Budyń na mleku roślinnym 250ml <i>*gluten/</i>	250g			Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Budyń 250ml <i>*gluten/*mleko/</i>
OBIAD	Zupa z fasolką szparagową 350ml	350g	Zupa z fasolką szparagową 350ml	350g	Zupa z fasolką szparagową b/s 350ml	350g	Zupa z fasolką szparagową b/s 350ml	350g	Zupa krem koperkowy 500ml <i>*mleko/*seler/</i>	500g
	Strogonow duszony z warzywami (bm) 250g <i>*gluten/</i>	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g <i>*gluten/</i>	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami b/s 350g <i>*gluten/</i>	350g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami b/s 350g <i>*gluten/</i>	350g	Kompot	250g
	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 150g	150g		
	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g		
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Pobudzenie			Kefir szt. <i>*mleko/</i>	200g	Kalafior gotowany 150g <i>*soja/</i>	150g	Kalafior gotowany 150g <i>*soja/</i>	150g		
II KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/*ziarna_sesamul/</i>	100g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g	Zupa krem koperkowy 500ml <i>*mleko/*seler/</i>	500g
	Paszтет warzywny 113g <i>*soja/*seler/*gorczyca/</i>	113g	Pasta z tuńczyka (bez żółtek) <i>*jaja/*ryby/*gorczyca/</i>	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem <i>*jaja/*ryby/*mleko/</i>	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem <i>*jaja/*ryby/*mleko/</i>	100g	Herbata miętowa	250g
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g		
	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g		
II	Serek homogenizowany w tubce 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. <i>*mleko/</i>	100g

	kcal	Energia	2067,6	Energia	2479,7	Energia	2350,7	Energia	2746,2	Energia	2023,3
g	Białko	41,006	Białko	123,08	Białko	158,24	Białko	190,8	Białko	83,46	
g	Tłuszcz	91,704	Tłuszcz	97,093	Tłuszcz	69,028	Tłuszcz	79,063	Tłuszcz	80,196	
g	Kwasy Nasycone	20,645	Kwasy Nasycone	7,19	Kwasy Nasycone	2,57	Kwasy Nasycone	4,255	Kwasy Nasycone	3,876	
g	Węglowodany ogółem	263,16	Węglowodany ogółem	279	Węglowodany ogółem	272,66	Węglowodany ogółem	309,66	Węglowodany ogółem	243,12	
g	W tym cukry	43,815	W tym cukry	27,005	W tym cukry	26,756	W tym cukry	21,166	W tym cukry	53,55	
g	Błonnik pokarmowy	26,749	Błonnik pokarmowy	28,181	Błonnik pokarmowy	28,558	Błonnik pokarmowy	47,878	Błonnik pokarmowy	15,06	
mg	Sód	162,7	Sód	1533	Sód	1876,3	Sód	2304,3	Sód	348,65	

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 zastrzeżony 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

piątek 03 maja 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsołna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata		
SNIADANIE	I	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 jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
		Ketchup 1 szt.	1g	Parówki cielece 3 szt. *gorczyca/	90g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g		
		Pomidor 100g	100g	Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
	II										
		Kisiel 250ml	250g			Kanapka pszenna z twarogiem DZ 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka pszenna z twarogiem DZ 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kisiel 250ml	250g
OBIAD											
	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g	Zupa krem krupnik 500ml *mleko/*seler/	500g	
	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet jajeczny 120g *jaja/	120g	Kotlet jajeczny z białek 120g *jaja/	120g	Kotlet jajeczny z białek 120g *jaja/	120g			
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g			
	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g			
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g			
Pobawiacznok			Serek homogenizowany 1 szt.	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g			
Kolaćia	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem krupnik 500ml *mleko/*seler/	500g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g		
		Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g						
	II										
		Mandarynka 2szt.	130g	Mandarynka 2szt.	130g	Mandarynka 2szt.	130g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kisiel 250ml	250g

kcal	Energia	2031,2	Energia	2188,2	Energia	1875,6	Energia	2121	Energia	2030,3
g	Białko	51,078	Białko	106,38	Białko	114,16	Białko	136,94	Białko	79,428
g	Tłuszcz	92,311	Tłuszcz	89,773	Tłuszcz	48,348	Tłuszcz	57,603	Tłuszcz	84,564
g	Kwasy Nasycone	28,626	Kwasy Nasycone	13,491	Kwasy Nasycone	0,897	Kwasy Nasycone	1,047	Kwasy Nasycone	10,3
g	Węglowodany ogółem	241,73	Węglowodany ogółem	242,21	Węglowodany ogółem	247,46	Węglowodany ogółem	253,32	Węglowodany ogółem	248,28
g	W tym cukry	40,43	W tym cukry	23,913	W tym cukry	22,099	W tym cukry	16,239	W tym cukry	55,078
g	Błonnik pokarmowy	39,207	Błonnik pokarmowy	26,616	Błonnik pokarmowy	33,477	Błonnik pokarmowy	44,707	Błonnik pokarmowy	20,992
mg	Sód	489,73	Sód	1495,7	Sód	1814	Sód	2151,3	Sód	395,64

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 zastrzeżony 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
sobota 04 maja 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsołna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata		
I ŚNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/*ziarna_sezamu/</i>	100g	Kasza jaglana na mleku 300ml <i>*mleko/</i>	300g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g	Zupa krem szpinakowy z zacierką 500ml <i>*gluten/*jaja/*mleko/*seler/</i>	500g	
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g <i>*gluten/</i>	75g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Herbata z cytryną	250g	
	Pomidor 50g	50g	Szynka wiejska 60g	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g			
	Salata 30g	30g	Serek żółty 30g <i>*mleko/</i>	30g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g			
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			
	Herbata z cytryną	250g	Salata 30g	30g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g			
	Banan 1szt.	120g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g							
			Herbata z cytryną	250g							
			Banan 1szt.	120g							
II					Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Kefir szt. <i>*mleko/</i>	200g	
OBIAD	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Kompot	250g	
	Danie wegetariańskie 100g <i>*gluten/*soja/</i>	100g	Gulasz drobiowy duszony 100g <i>*gluten/*mleko/*seler/</i>	100g	Gulasz drobiowy duszony 100g <i>*gluten/*mleko/*seler/</i>	100g	Gulasz drobiowy duszony 100g <i>*gluten/*mleko/*seler/</i>	100g	Zupa krem jarzynowy 500ml <i>*mleko/</i>	500g	
	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Kasza jęczmienna 150g	150g			
	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g			
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g			
Pobawiaczonek			Kefir szt. <i>*mleko/</i>	200g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g			
Kolaćja	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/*ziarna_sezamu/</i>	100g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g	Herbata owocowa	250g	
	Pasztet warzywny 113g <i>*soja/*seler/*gorczyca/</i>	113g	Twaróg 100g <i>*mleko/</i>	100g	Twaróg 100g <i>*mleko/</i>	100g	Twaróg 100g <i>*mleko/</i>	100g	Zupa krem jarzynowy 500ml <i>*mleko/</i>	500g	
	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Kiełki	5g			
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Kiełki	5g	Papryka 50g	50g			
	Kiełki	5g	Kiełki	5g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g			
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g			
	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g							
	II	Mus owsianka 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	Mus owsianka 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	Mus owsianka 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	Mus owsianka 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	Mus owsianka 1szt. <i>*mleko/</i>	100g

kcal	Energia	2301,2	Energia	2392,7	Energia	2254,2	Energia	2187,2	Energia	2025
g	Białko	52,044	Białko	132,46	Białko	140,07	Białko	137,02	Białko	97,23
g	Tłuszcz	101,87	Tłuszcz	69,903	Tłuszcz	54,163	Tłuszcz	54,798	Tłuszcz	76,327
g	Kwasy Nasycone	22,726	Kwasy Nasycone	7,136	Kwasy Nasycone	4,271	Kwasy Nasycone	4,241	Kwasy Nasycone	2,901
g	Węglowodany ogółem	291	Węglowodany ogółem	314,95	Węglowodany ogółem	304,51	Węglowodany ogółem	279,17	Węglowodany ogółem	246,36
g	W tym cukry	44,831	W tym cukry	37,2	W tym cukry	30,369	W tym cukry	25,414	W tym cukry	44,718
g	Błonnik pokarmowy	31,869	Błonnik pokarmowy	26,173	Błonnik pokarmowy	30,603	Błonnik pokarmowy	43,543	Błonnik pokarmowy	24,113
mg	Sód	141,85	Sód	1563,4	Sód	1560,1	Sód	1579,8	Sód	422,02

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 zastrzeżony 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 05 maja 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
I SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Krem z białych warzyw 500ml *mleko/*seler/	500g
	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Herbata z cytryną	250g
	Pomidor 100g	100g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Twaróg 50g *mleko/	100g	Twaróg 50g *mleko/	100g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Twaróg 100g *mleko/	100g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g		
	Herbata z cytryną	250g	Pomidor 100g	100g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g		
			masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
			Herbata z cytryną	250g						
	II	Jabłko 1szt.	180g			Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Serek homogenizowany 1 szt.
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa ryżowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa ryżowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem z pomidora/r 500ml *mleko/*seler/	500g
	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Roladka drobiowa ze szpinakiem pieczona 100g *jaja/	100g	Roladka drobiowa ze szpinakiem pieczona 100g *jaja/	100g	Roladka drobiowa ze szpinakiem pieczona 100g *jaja/	100g	Kompot	250g
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g		
	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka żydowska 150g	150g		
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Pobawiacznok			Serek homogenizowany 1 szt.	150g	Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g		
Kolaćia	Chleb bezglutenowy 50g *soja/*ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	500g
	Salatka ziemniaczana z szynką 250g *mleko/	250g	Salatka ziemniaczana ze śledziem 250g *jaja/*ryby/*gorczyca/	250g	Salatka ziemniaczana z szynką 250g *mleko/	250g	Salatka ziemniaczana z szynką 250g *mleko/	250g	Herbata rumiankowa	250g
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

kcal	Energia	2033,1	Energia	2345,5	Energia	2087,4	Energia	2110,4	Energia	2138,5
g	Białko	66,011	Białko	141,96	Białko	137,16	Białko	133,38	Białko	91,978
g	Tłuszcz	76,539	Tłuszcz	95,605	Tłuszcz	50,385	Tłuszcz	49,16	Tłuszcz	94,564
g	Kwasy Nasycone	3,8065	Kwasy Nasycone	4,1525	Kwasy Nasycone	0,901	Kwasy Nasycone	1,211	Kwasy Nasycone	0,536
g	Węglowodany ogółem	239,87	Węglowodany ogółem	232,45	Węglowodany ogółem	272,99	Węglowodany ogółem	279,3	Węglowodany ogółem	234,46
g	W tym cukry	31,694	W tym cukry	22,059	W tym cukry	24,652	W tym cukry	21,227	W tym cukry	49,523
g	Błonnik pokarmowy	36,636	Błonnik pokarmowy	25,171	Błonnik pokarmowy	25,323	Błonnik pokarmowy	31,238	Błonnik pokarmowy	17,021
mg	Sód	826,96	Sód	2055,9	Sód	2226,3	Sód	2232,4	Sód	391,87

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 zastrzeżony 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