

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 22 kwietnia 2024

DIETA	Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezglutenowa		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
I SNIADANIE	Makaron na mleku 300ml *gluten/*soja/*mleko/	300g	Makaron b/g na mleku roślinnym 300ml	300g	Makaron b/g na mleku roślinnym 300ml	300g	Makaron na mleku roślinnym 300ml *gluten/*soja/	300g	Makaron na mleku bez laktozy 300ml *gluten/*soja/*mleko/	300g
	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
	Twarożek ze szczypiorkiem *mleko/	100g	Wędlina wegańska 90g	90g	Twaróg bez laktozy 50g *mleko/	100g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 30g	30g	Twaróg bez laktozy 50g *mleko/	100g
	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Masło bez laktozy 10g	10g
					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II										
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem (w) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (w) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem b/m 350ml *seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem b/m 350ml *seler/	350g
	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Stek pieczony z cebulką b/g 100g *jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
	Surówka wiosenna z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Surówka wiosenna z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Surówka wiosenna z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek										
Kolejacja	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g
	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g
	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g
	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g
II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

kcal	Energia	1923,9	Energia	2101,1	Energia	1961,8	Energia	2188,1	Energia	1950,5
g	Białko	73,78	Białko	54,364	Białko	101,88	Białko	96,592	Białko	108,95
g	Tłuszcz	62,897	Tłuszcz	75,952	Tłuszcz	63,781	Tłuszcz	83,286	Tłuszcz	62,296
g	Kwasy Nasycone	20,931	Kwasy Nasycone	34,471	Kwasy Nasycone	1,196	Kwasy Nasycone	21,131	Kwasy Nasycone	18,251
g	Węglowodany ogółem	263,98	Węglowodany ogółem	293,49	Węglowodany ogółem	218,29	Węglowodany ogółem	262,75	Węglowodany ogółem	239,67
g	W tym cukry	20,758	W tym cukry	36,853	W tym cukry	37,813	W tym cukry	31,863	W tym cukry	31,013
g	Błonnik pokarmowy	28,549	Błonnik pokarmowy	33,494	Błonnik pokarmowy	24,789	Błonnik pokarmowy	25,514	Błonnik pokarmowy	24,314
mg	Sód	1169,6	Sód	1179,8	Sód	456,85	Sód	1375,5	Sód	1366,4

**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 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**  
**środa 24 kwietnia 2024**

DIETA	Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezglutenowa		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
I <b>SNIADANIE</b>	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki jęczmienne na mleku bez laktozy 300ml *mleko/	300g
	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g
	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g
	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II <b>OBIAD</b>	Rosół z zacierką (w) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Zupa ryżowa (w) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa ryżowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Rosół z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g
	A'la gołąbek z kapustą pekińską vege 250g *soja/	330g	A'la gołąbek z kapustą pekińską vege 250g *soja/	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 BM 80g *gluten/*seler/	80g	Sos pomidorowy BG 80g *mleko/*seler/	80g	Sos pomidorowy BM 80g *gluten/*seler/	80g	Sos pomidorowy BM 80g *gluten/*seler/	80g
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
III <b>Kolacja</b>	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*gorczyca/	100g	Wędlina wegańska 90g	90g	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*gorczyca/	100g
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g
	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
II <b>Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/</b>	100g	Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	

kcal	Energia	2541,3	Energia	2441,1	Energia	2129,8	Energia	2367	Energia	2392
g	Białko	88,884	Białko	68,884	Białko	110,71	Białko	100,66	Białko	106,78
g	Tłuszcz	108,9	Tłuszcz	95,15	Tłuszcz	82,641	Tłuszcz	93,446	Tłuszcz	96,806
g	Kwasy Nasycone	8,25	Kwasy Nasycone	21,67	Kwasy Nasycone	5,62	Kwasy Nasycone	3,11	Kwasy Nasycone	16,43
g	Węglowodany ogółem	279,65	Węglowodany ogółem	304,33	Węglowodany ogółem	239,71	Węglowodany ogółem	283,89	Węglowodany ogółem	277,05
g	W tym cukry	20,95	W tym cukry	31,951	W tym cukry	33,075	W tym cukry	29,485	W tym cukry	30,345
g	Błonnik pokarmowy	36,028	Błonnik pokarmowy	37,052	Błonnik pokarmowy	22,368	Błonnik pokarmowy	29,627	Błonnik pokarmowy	28,427
mg	Sód	1534,9	Sód	1318,7	Sód	846,46	Sód	1743,8	Sód	1719,4

**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 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

czwartek 25 kwietnia 2024

DIETA	Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezglutenowa		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktózowa		
SNIADANIE	I	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku roślinnym 300ml	300g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Zupa warzywna z kaszą jaglaną 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z kaszą jaglaną 300ml *seler/	300g
		Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Wędlina wegańska 90g	90g	Dżem 2 szt.	50g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Ogórek 50g	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Kielki	5g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
		Kielki	5g	Kielki	5g	masło 10g *mleko/	10g	Kielki	5g	Kielki	5g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
OBIAD	I	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa b/m 350ml *soja/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa b/m 350ml *soja/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa b/m 350ml *soja/*seler/	350g
		Pierogi ruskie 8 szt. *gluten/*mleko/	200g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Filet z kurczaka soute b/g 100g	100g	Pierogi z mięsem 8 szt.	200g	Pierogi z mięsem 8 szt.	200g
		Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g
		Kompot 250ml	250g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
				Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g				
Kolaćcia	I	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Salatka z ryżem, suszonymi pomidorami, ciecierzycą i kurczakiem *gorczyca/	250g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		Salatka vege z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami i ciecierzycą *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka vege z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami i ciecierzycą *gluten/*gorczyca/	250g	Kiwi 1szt.	75g	Salatka z kaszą bulgur, s. pomidorami i kurczakiem *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, s. pomidorami i kurczakiem *gluten/*gorczyca/	250g
		Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	masło 10g *mleko/	10g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata czarna b/c	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g			Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g
Podwieczorek	I										
Kolaćcia	II	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

	kcal	Energia	2233,3	Energia	2316,2	Energia	2446,3	Energia	2271,4	Energia	2294
g	Białko	78,205	Białko	59,918	Białko	115,77	Białko	101,07	Białko	101,19	
g	Tłuszcz	78,005	Tłuszcz	78,435	Tłuszcz	85,375	Tłuszcz	60,14	Tłuszcz	62,54	
g	Kwasy Nasycone	9,205	Kwasy Nasycone	19,865	Kwasy Nasycone	7,935	Kwasy Nasycone	5,151	Kwasy Nasycone	16,551	
g	Węglowodany ogółem	310,1	Węglowodany ogółem	329,87	Węglowodany ogółem	298,96	Węglowodany ogółem	321,58	Węglowodany ogółem	321,7	
g	W tym cukry	27,489	W tym cukry	43,479	W tym cukry	30,924	W tym cukry	34,829	W tym cukry	34,969	
g	Błonnik pokarmowy	30,435	Błonnik pokarmowy	34,835	Błonnik pokarmowy	22,62	Błonnik pokarmowy	33,975	Błonnik pokarmowy	33,975	
mg	Sód	731,17	Sód	715,65	Sód	314,17	Sód	874,21	Sód	849,81	

**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 26 kwietnia 2024

DIETA	Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezglutenowa		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa	
SNIA DANIE	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku roślinnym 300ml	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g
	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II										
OBIA D	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa b/m 350ml *seler/	350g	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa b/m 350ml *seler/	350g	Zupa buraczkowa b/m 350ml *seler/	350g
	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku b/g 150g *ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek										
Kola cja	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Szynka wiejska 60g	60g	Szynka wiejska 60g	60g
	Mix sałat z pomidorkami	50g	Mix sałat z pomidorkami	50g	Mix sałat z pomidorkami	50g	Mix sałat z pomidorkami	50g	Mix sałat z pomidorkami	50g
	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
II	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g

	kcal	Energia	2465	Energia	2189,1	Energia	2162,6	Energia	2265,6	Energia	2288
g	Białko	86,966	Białko	58,498	Białko	85,796	Białko	91,894	Białko	92,014	
g	Tłuszcz	93,417	Tłuszcz	74,112	Tłuszcz	86,772	Tłuszcz	80,667	Tłuszcz	83,067	
g	Kwasy Nasycone	24,338	Kwasy Nasycone	20,899	Kwasy Nasycone	4,9435	Kwasy Nasycone	3,4185	Kwasy Nasycone	14,819	
g	Węglowodany ogółem	287,96	Węglowodany ogółem	291,04	Węglowodany ogółem	230,74	Węglowodany ogółem	269,84	Węglowodany ogółem	270	
g	W tym cukry	24,252	W tym cukry	30,609	W tym cukry	28,407	W tym cukry	22,917	W tym cukry	23,057	
g	Błonnik pokarmowy	32,041	Błonnik pokarmowy	32,665	Błonnik pokarmowy	30,946	Błonnik pokarmowy	35,556	Błonnik pokarmowy	35,556	
mg	Sód	1313,8	Sód	1143,6	Sód	424,44	Sód	1450	Sód	1426	

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzechy ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin  
 (\*) produkt zawiera wskazany alergen; (†) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane  
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.  
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka - mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota 27 kwietnia 2024

DIETA	Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezglutenowa		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktózowa		
I	SNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Zupa warzywna z makaronem 300ml *gluten/*soja/*seler/	300g	Płatki owsiane na mleku bez laktozy 300ml *mleko/	300g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Twarożek ze szczypiorkiem *mleko/	100g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Twarożek ze szczypiorkiem *mleko/	100g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II					Jabłko 1szt.	180g					
I	OBIAD	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g
		Warzywny kociołek duszony 250g *gluten/*soja/	250g	Warzywny kociołek duszony 250g *gluten/*soja/	250g	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g
		Kasza gryczana 150g	150g	Kasza gryczana 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Kasza gryczana 180g	180g	Kasza gryczana 180g	180g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek											
I	KOLACJA	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Kurczak w galarecie 70g *soja/*seler/	70g	Kurczak w galarecie 70g *soja/*seler/	70g
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Schab biały 40g *soja/	40g	Schab biały 40g *soja/	40g	Schab biały 40g *soja/	40g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
						Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
II					Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	

	kcal	Energia	2123,1	Energia	2298,9	Energia	1963,6	Energia	2070	Energia	2173
g	Białko	87,6	Białko	69,442	Białko	118,44	Białko	114,67	Białko	120,85	
g	Tłuszcz	67,731	Tłuszcz	87,106	Tłuszcz	47,316	Tłuszcz	37,356	Tłuszcz	44,216	
g	Kwasy Nasycone	21,295	Kwasy Nasycone	19,95	Kwasy Nasycone	4,06	Kwasy Nasycone	1,585	Kwasy Nasycone	15,305	
g	Węglowodany ogółem	289,88	Węglowodany ogółem	306,19	Węglowodany ogółem	243,88	Węglowodany ogółem	253,37	Węglowodany ogółem	256,73	
g	W tym cukry	25,084	W tym cukry	34,312	W tym cukry	43,474	W tym cukry	23,959	W tym cukry	32,419	
g	Błonnik pokarmowy	34,565	Błonnik pokarmowy	39,87	Błonnik pokarmowy	28,102	Błonnik pokarmowy	33,762	Błonnik pokarmowy	31,042	
mg	Sód	1149,9	Sód	1138,5	Sód	524,58	Sód	1307,4	Sód	1226	

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin  
 (\*) produkt zawiera wskazany alergen; (†) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane  
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.  
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela 28 kwietnia 2024

DIETA	Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezglutenowa		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktózowa		
I	SNIA DANIE	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki ryżowe na mleku bez laktozy 300ml *mleko/	300g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Wędlina wegańska 30g	30g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II											
I	OBIA D	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek b/m 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana 350ml *seler/	350g	Zupa żurek b/m 350ml *seler/	350g	Zupa żurek b/m 350ml *seler/	350g
		Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet z indyka B/G 100g *jaja/	100g	Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Surówka bułgarska z papryką 150g	150g	Surówka bułgarska z papryką 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Surówka bułgarska z papryką 150g	150g	Surówka bułgarska z papryką 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
II											
I	Kola cja	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		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
		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g
		II									

	kcal	Energia	2229,4	Energia	2165,9	Energia	2183,7	Energia	2297,6	Energia	2323
g	Białko	96,459	Białko	60,663	Białko	103,66	Białko	105,95	Białko	112,07	
g	Tłuszcz	88,841	Tłuszcz	73,533	Tłuszcz	101,92	Tłuszcz	88,01	Tłuszcz	91,37	
g	Kwasy Nasycone	16,9	Kwasy Nasycone	22,19	Kwasy Nasycone	3,786	Kwasy Nasycone	1,26	Kwasy Nasycone	14,58	
g	Węglowodany ogółem	256,84	Węglowodany ogółem	281,46	Węglowodany ogółem	208,82	Węglowodany ogółem	267,55	Węglowodany ogółem	260,71	
g	W tym cukry	16,061	W tym cukry	27,777	W tym cukry	18,514	W tym cukry	25,755	W tym cukry	26,615	
g	Błonnik pokarmowy	28,31	Błonnik pokarmowy	34,797	Błonnik pokarmowy	28,266	Błonnik pokarmowy	28,937	Błonnik pokarmowy	27,737	
mg	Sód	1568	Sód	1163,5	Sód	711,62	Sód	1754,5	Sód	1730	

**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