

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
poniedziałek 08 kwietnia 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
I SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/+ziarna_sezamu/</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 dyniowy 500ml <i>*gluten/*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		
	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Schab biały 60g <i>*soja/</i>	60g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g		
	Pomidor 100g	100g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g		
	Herbata z cytryną	250g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
			Herbata z cytryną	250g						
II	Kisiel 250ml	250g			Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Skyr szt. <i>*mleko/</i>	140g
I OBIAD	Zupa kalafiorowa 350ml <i>*soja/*mleko/*seler/</i>	350g	Zupa kalafiorowa 350ml <i>*soja/*mleko/*seler/</i>	350g	Zupa kalafiorowa b/s 350ml <i>*soja/*mleko/*seler/</i>	350g	Zupa kalafiorowa b/s 350ml <i>*soja/*mleko/*seler/</i>	350g	Zupa kalafiorowa 500ml <i>*soja/*mleko/*seler/</i>	500g
	Danie wegetariańskie 100g <i>*gluten/*soja/</i>	100g	Bitka schabowa duszona 100g <i>*gluten/</i>	100g	Bitka schabowa duszona b/s 100g <i>*gluten/</i>	100g	Bitka schabowa duszona b/s 100g <i>*gluten/</i>	100g		
	Ryż al dente 150g	150g	Sos własny 80g <i>*gluten/*seler/</i>	80g	Sos własny b/s 80g	80g	Sos własny b/s 80g	80g		
	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Kasza bulgur gotowana 180g <i>*gluten/</i>	180g	Kasza bulgur gotowana 150g <i>*gluten/</i>	150g	Kasza bulgur gotowana 150g <i>*gluten/</i>	150g		
	Kompot	250g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g		
			Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek		Skyr szt. <i>*mleko/</i>	140g	Gotowane warzywa 150g <i>*seler/</i>	150g	Gotowane warzywa 150g <i>*seler/</i>	150g	Kisiel 250ml	250g	
I Kolacja	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 60g <i>*gluten/</i>	60g	Zupa kalafiorowa 500ml <i>*soja/*mleko/*seler/</i>	500g
	Hummus gotowy 115g <i>*ziarna_sezamu/</i>	115g	Szynka drobiowa miodowa 30g <i>*soja/*seler/</i>	30g	Serek Śmietankowy 50g <i>*mleko/</i>	50g	Serek Śmietankowy 50g <i>*mleko/</i>	50g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Serek Śmietankowy 100g <i>*mleko/</i>	100g	Domowa wędlina z kurczaka 30g	30g	Domowa wędlina z kurczaka 30g	30g		
	Roszonka 20g	20g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g		
	Pomidor 50g	50g	Roszonka 20g	20g	Roszonka 20g	20g	Roszonka 20g	20g		
	Herbata czarna b/c	250g	Pomidor 50g	50g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g		
			Herbata czarna b/c	250g						
II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

kcal	Energia	2210	Energia	2280	Energia	2119,84	Energia	2132,49	Energia	2044,9
g	Białko	55,1668	Białko	147,47	Białko	127,043	Białko	144,408	Białko	88,005
g	Tłuszcz	89,2425	Tłuszcz	79,1565	Tłuszcz	54,9025	Tłuszcz	62,8675	Tłuszcz	85,606
g	Kwasy Nasycone	20,206	Kwasy Nasycone	5,263	Kwasy Nasycone	1,062	Kwasy Nasycone	0,912	Kwasy Nasycone	0,244
g	Węglowodany ogółem	259,298	Węglowodany ogółem	279,356	Węglowodany ogółem	272,552	Węglowodany ogółem	233,592	Węglowodany ogółem	274,4
g	W tym cukry	51,3005	W tym cukry	38,7615	W tym cukry	42,3955	W tym cukry	39,6905	W tym cukry	79,748
g	Błonnik pokarmowy	36,744	Błonnik pokarmowy	34,128	Błonnik pokarmowy	34,414	Błonnik pokarmowy	40,414	Błonnik pokarmowy	32,943
mg	Sód	212,077	Sód	1520,78	Sód	1581,44	Sód	1462,49	Sód	423,76

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
wtorek 09 kwietnia 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
I SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem brokułowa 500ml *mleko/*seler/	500g
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Jajecznica na parze *jaja/	100g	Jajecznica na parze *jaja/	100g		
	Pomidor 50g	50g	Jajecznica na parze *jaja/	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Salata 30g	30g	Szynka kanapkowa schabowa 60g	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
	Herbata z cytryną	250g	Pomidor 50g	50g						
			Salata 30g	30g						
		Herbata z cytryną	250g							
II	Jabłko pieczone 1szt.	180g			Kanapka pszenna z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Budyń 250ml *gluten/*mleko/	250g
OBIAD	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Krem z białych warzyw 500ml *mleko/*seler/	500g
	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g		
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g		
	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g		
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek		Skyr szt. *mleko/	140g	Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/*mleko/	80g			
Kolaacja	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Krem z białych warzyw 500ml *mleko/*seler/	500g
	Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g		
			Herbata owocowa	250g						
II	Mus owocowy 1szt.	100g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g

kcal	Energia	2134,24	Energia	2408,59	Energia	2325	Energia	2342	Energia	2066,1
g	Białko	50,5694	Białko	132,188	Białko	123,792	Białko	120,052	Białko	77,508
g	Tłuszcz	109,714	Tłuszcz	117,112	Tłuszcz	84,5085	Tłuszcz	85,1885	Tłuszcz	78,921
g	Kwasy Nasycone	31,51	Kwasy Nasycone	19,509	Kwasy Nasycone	14,035	Kwasy Nasycone	14,035	Kwasy Nasycone	2,292
g	Węglowodany ogółem	231,848	Węglowodany ogółem	243,498	Węglowodany ogółem	268,273	Węglowodany ogółem	261,133	Węglowodany ogółem	269,01
g	W tym cukry	33,7995	W tym cukry	14,1195	W tym cukry	13,1225	W tym cukry	15,1625	W tym cukry	47,416
g	Błonnik pokarmowy	29,708	Błonnik pokarmowy	25,397	Błonnik pokarmowy	25,048	Błonnik pokarmowy	40,348	Błonnik pokarmowy	21,379
mg	Sód	191,361	Sód	1785,5	Sód	2108,66	Sód	2186,86	Sód	382,8

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

środa 10 kwietnia 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
I SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem koperkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Makaron na mleku 300ml *gluten/*soja/*mleko/	300g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
	Pomidor 100g	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g		
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
			Pomidor 100g	100g						
			Herbata z cytryną	250g						
II	Kisiel 250ml	250g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g
OBIAD	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g		
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	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	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g		
Podwieczorek					Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Kisiel 250ml	250g
Kolaacja	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g		
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g						
II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g
kcal	Energia	2094,66	Energia	2731,3	Energia	2063,1	Energia	2150	Energia	2124,4
g	Białko	49,2404	Białko	144,347	Białko	113,807	Białko	128,752	Białko	92,292
g	Tłuszcz	89,0785	Tłuszcz	114,993	Tłuszcz	70,1285	Tłuszcz	77,3135	Tłuszcz	69,646
g	Kwasy Nasycone	20,191	Kwasy Nasycone	12,176	Kwasy Nasycone	3,422	Kwasy Nasycone	3,392	Kwasy Nasycone	2,68
g	Węglowodany ogółem	237,349	Węglowodany ogółem	250,111	Węglowodany ogółem	240,351	Węglowodany ogółem	220,131	Węglowodany ogółem	285,27
g	W tym cukry	46,0295	W tym cukry	30,6395	W tym cukry	35,1145	W tym cukry	33,3695	W tym cukry	84,727
g	Błonnik pokarmowy	35,709	Błonnik pokarmowy	30,373	Błonnik pokarmowy	29,373	Błonnik pokarmowy	41,113	Błonnik pokarmowy	22,613
mg	Sód	280,721	Sód	1530	Sód	1820,4	Sód	1887,05	Sód	466,72

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek 11 kwietnia 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata		
I SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g	
	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g			
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Ketchup 1 szt.	1g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g			
	Herbata z cytryną	250g	Ketchup 1 szt.	1g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			
	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g							
			Herbata z cytryną	250g							
		Pomidor 100g	100g								
II	Kisiel 250ml	250g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	
OBIAD	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g	
	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Gulasz wieprzowo-wołowy 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy 150g *gluten/*seler/	150g			
	Kopytka 150g *gluten/	150g	Kopytka 150g *gluten/	150g	Kopytka 150g *gluten/	150g	Kopytka 150g *gluten/	150g			
	Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g			
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g			
Podwieczorek					Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Kisiel 250ml	250g	
Kolacja	Sałátka wege z fasolką edamame *gorczyca/	250g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Zupa krem ogórkowy 500ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	500g	
			Sałátka z kurczakiem, pomidorem i pekińką *gorczyca/	250g	masło 10g *mleko/	10g	Sałátka z kurczakiem, ogórkiem i pekińką *gorczyca/	250g			
			masło 10g *mleko/	10g	Sałátka z kurczakiem, ogórkiem i pekińką *gorczyca/	250g	masło 10g *mleko/	10g			
II	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Skyr szt. *mleko/	140g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt.	80g	Skyr szt. *mleko/	140g	
kcal		Energia	1918,28	Energia	2225,17	Energia	2366,94	Energia	2470,39	Energia	2067
g		Białko	52,3124	Białko	143,724	Białko	144,128	Białko	163,133	Białko	117,85
g		Tłuszcz	81,7595	Tłuszcz	94,1415	Tłuszcz	73,4565	Tłuszcz	82,0365	Tłuszcz	87,607
g		Kwasy Nasycone	13,1865	Kwasy Nasycone	7,403	Kwasy Nasycone	1,6505	Kwasy Nasycone	1,6055	Kwasy Nasycone	0,1705
g		Węglowodany ogółem	234,594	Węglowodany ogółem	241,359	Węglowodany ogółem	282,325	Węglowodany ogółem	259,92	Węglowodany ogółem	249,44
g		W tym cukry	36,4135	W tym cukry	12,3105	W tym cukry	14,1365	W tym cukry	12,2265	W tym cukry	48,273
g		Błonnik pokarmowy	36,344	Błonnik pokarmowy	22,735	Błonnik pokarmowy	33,306	Błonnik pokarmowy	43,991	Błonnik pokarmowy	21,517
mg		Sód	441,257	Sód	1190	Sód	1640,87	Sód	1692,22	Sód	488,46

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
piątek 12 kwietnia 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata		
SNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	Pasta z jaj *jaja/*gorczyca/	100g		
		Pomidor 50g	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	masło 10g *mleko/	10g	Kielki	5g		
		Kielki	5g	Pasta z jaj *jaja/*gorczyca/	100g	Kielki	5g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g	Pomidor 50g	50g						
				Kielki	5g						
			Herbata z cytryną	250g							
	II	Jabłko pieczone 1szt.	180g			Kanapka pszenna z twarogiem DZ 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z twarogiem DZ 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Serek homogenizowany 1 szt.	150g
OBIAD		Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem brokułowa 500ml *mleko/*seler/	500g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g		
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 150g	150g		
		Marchewka na gęsto 150g	150g	Marchewka na gęsto 150g	150g	Marchewka na gęsto 150g	150g	Marchewka na gęsto 150g	150g		
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek			Serek homogenizowany 1 szt.	150g	Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g			
Kolacja	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 jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Twaróg 50g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g		
		Dżem 2 szt.	50g	masło 10g *mleko/	10g	Dżem 2 szt.	50g	Papryka 50g	50g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Papryka 50g	50g	Herbata owocowa	250g		
		Pomidor 50g	50g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g				
		Herbata owocowa	250g								
II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	

kcal	Energia	2192,1	Energia	2309,63	Energia	2337,71	Energia	2407,33	Energia	2140,6
g	Białko	49,427	Białko	123,946	Białko	138,985	Białko	137,73	Białko	110,12
g	Tłuszcz	107,752	Tłuszcz	102,11	Tłuszcz	79,7455	Tłuszcz	96,5985	Tłuszcz	85,94
g	Kwasy Nasycone	19,296	Kwasy Nasycone	3,756	Kwasy Nasycone	0,966	Kwasy Nasycone	3,434	Kwasy Nasycone	0,092
g	Węglowodany ogółem	250,826	Węglowodany ogółem	224,922	Węglowodany ogółem	265,72	Węglowodany ogółem	242,091	Węglowodany ogółem	241,71
g	W tym cukry	40,3925	W tym cukry	22,2055	W tym cukry	27,7955	W tym cukry	22,0955	W tym cukry	47,267
g	Błonnik pokarmowy	33,869	Błonnik pokarmowy	23,561	Błonnik pokarmowy	22,419	Błonnik pokarmowy	31,319	Błonnik pokarmowy	28,537
mg	Sód	230,537	Sód	1363,94	Sód	1681,18	Sód	1955,7	Sód	389,83

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. 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 13 kwietnia 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata		
SNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Herbata z cytryną	250g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Polędwica sopocka 30g *soja/	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Pomidor bez skóry 100g	100g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g		
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
				Pomidor bez skóry 100g	100g						
				Herbata z cytryną	250g						
	II	Kanapka bezglutenowa z dżemem 1 szt. *soja/+ziarna_sezamu/	80g			Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g
	OBIAD	Zupa selerowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa selerowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa selerowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa selerowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem z selera 500ml *gluten/*mleko/*seler/	350g
		Łazanki b/g z mięsem mielonym z warzywami 250g	250g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 250g *gluten/+soja/	250g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 250g *gluten/+soja/	250g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 250g *gluten/+soja/	250g	Kompot	250g
Kompot		250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g			
Podwieczorek					Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g			
Kolacja	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 jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g	Herbata rumiankowa	250g
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g		
		Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g						
	II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Sok wielowarzywny 300ml	300g
kcal	Energia	2277,32	Energia	2250,52	Energia	2048,67	Energia	2075,12	Energia	2004,4	
g	Białko	85,9144	Białko	110,654	Białko	113,3	Białko	116,19	Białko	91,167	
g	Tłuszcz	100,171	Tłuszcz	79,2005	Tłuszcz	60,008	Tłuszcz	65,418	Tłuszcz	71,905	
g	Kwasy Nasycone	33,456	Kwasy Nasycone	7,106	Kwasy Nasycone	3,627	Kwasy Nasycone	3,597	Kwasy Nasycone	1,601	
g	Węglowodany ogółem	272,408	Węglowodany ogółem	245,893	Węglowodany ogółem	263,231	Węglowodany ogółem	243,896	Węglowodany ogółem	252,94	
g	W tym cukry	28,8525	W tym cukry	19,2425	W tym cukry	30,62	W tym cukry	28,975	W tym cukry	53,95	
g	Błonnik pokarmowy	27,228	Błonnik pokarmowy	30,308	Błonnik pokarmowy	29,448	Błonnik pokarmowy	41,188	Błonnik pokarmowy	28,572	
mg	Sód	285,807	Sód	1419,65	Sód	1635,68	Sód	1730,68	Sód	390,2	

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 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 14 kwietnia 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
I SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g		
	Pomidor bez skóry 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g		
	Herbata z cytryną	250g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Herbata z cytryną	250g	Herbata czarna b/c	250g		
			Herbata z cytryną	250g						
II	Jabłko 1szt.	180g			Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g
OBIAD	Rosół z makaronem (nb) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Rosół z makaronem b/s 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem b/s 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Zupa krem neapolitański 500ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	500g
	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach b/s 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach b/s 2 szt.	150g		
	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g		
	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g		
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek		Serek wiejski 1 szt.	200g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g			
I KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Zupa krem neapolitański 500ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	500g
	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Parówki cielęce 2 szt. *gorczyca/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Margaryna miękka kubkowa	10g	Ketchup 1 szt.	1g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g		
	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g		
	Herbata owocowa	250g	Pomidor 100g	100g						
			Herbata owocowa	250g						
II	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	2069,92	Energia	2604,15	Energia	2021,71	Energia	2029,31	Energia	2013,6
g	Białko	43,497	Białko	119,693	Białko	133,618	Białko	131,728	Białko	95,448
g	Tłuszcz	104,108	Tłuszcz	128,722	Tłuszcz	80,8105	Tłuszcz	61,143	Tłuszcz	109,92
g	Kwasy Nasycone	37,686	Kwasy Nasycone	13,911	Kwasy Nasycone	1,342	Kwasy Nasycone	1,341	Kwasy Nasycone	0,72
g	Węglowodany ogółem	235,642	Węglowodany ogółem	242,541	Węglowodany ogółem	237,697	Węglowodany ogółem	233,89	Węglowodany ogółem	164,57
g	W tym cukry	29,8875	W tym cukry	22,6465	W tym cukry	32,4475	W tym cukry	33,46	W tym cukry	29,468
g	Błonnik pokarmowy	24,484	Błonnik pokarmowy	21,133	Błonnik pokarmowy	24,708	Błonnik pokarmowy	32,308	Błonnik pokarmowy	14,802
mg	Sód	115,457	Sód	1653,59	Sód	1715,84	Sód	1754,81	Sód	556,24

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