

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 08 kwietnia 2024

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa		
I	SNIADANIE	Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Musli na mleku *gluten/*mleko/+orzeczy/	300g	Musli na mleku roślinnym *gluten/+orzeczy/	300g	Musli na mleku roślinnym *gluten/+orzeczy/	300g	Musli na mleku roślinnym *gluten/+orzeczy/	300g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g
		Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II											
I	OBIAD	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*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	Zupa kalafiorowa b/m 350ml *soja/*seler/	350g
		Bitka schabowa duszona b/g 100g	100g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g
		Sos własny BG 80g *seler/	80g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g
		Ryz al dente 180g	180g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Kompot	250g	Kompot	250g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g
		Kompot	250g					Kompot	250g	Kompot	250g
II											
I	KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	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
		Szynka drobiowa miodowa 30g *soja/*seler/	30g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g
		Rzodkiewka 50g	50g	Roszonka 20g	20g	Roszonka 20g	20g	Roszonka 20g	20g	Roszonka 20g	20g
		Roszonka 20g	20g	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	2015,3	Energia	2476,64	Energia	2426,58	Energia	2432,22	Energia	2432,2
g	Białko	111,409	Białko	78,7268	Białko	72,9548	Białko	106,536	Białko	106,54
g	Tłuszcz	55,8845	Tłuszcz	83,8375	Tłuszcz	77,4775	Tłuszcz	71,8165	Tłuszcz	71,816
g	Kwasy Nasycone	4,319	Kwasy Nasycone	23,662	Kwasy Nasycone	21,022	Kwasy Nasycone	4,899	Kwasy Nasycone	4,899
g	Węglowodany ogółem	242,177	Węglowodany ogółem	313,908	Węglowodany ogółem	320,622	Węglowodany ogółem	305,372	Węglowodany ogółem	305,37
g	W tym cukry	40,5715	W tym cukry	42,0405	W tym cukry	52,1205	W tym cukry	50,6465	W tym cukry	50,646
g	Błonnik pokarmowy	29,589	Błonnik pokarmowy	48,544	Błonnik pokarmowy	49,744	Błonnik pokarmowy	46,043	Błonnik pokarmowy	46,043
mg	Sód	856,427	Sód	1182,12	Sód	1202,8	Sód	1311,94	Sód	1311,9

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. tulin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywnienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek 09 kwietnia 2024

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
I	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki ryżowe na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki ryżowe na mleku bez laktozy 300ml *mleko/	300g
	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g
	Szynka kanapkowa schabowa 30g	30g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Szynka kanapkowa schabowa 30g	30g	Szynka kanapkowa schabowa 30g	30g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Papryka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II										
OBIAD	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Manna na rosole 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole 350ml *gluten/*seler/	350g
	Filet z kurczaka soute b/g 100g	100g	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 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek										
Kolacja	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g
	masło 10g *mleko/	10g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Margaryna miękka kubkowa	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	masło 10g *mleko/	10g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g
	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
II	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

kcal	Energia	2127,8	Energia	2468,24	Energia	2217	Energia	1987,68	Energia	1990,1
g	Białko	111,263	Białko	86,5104	Białko	59,9519	Białko	86,5569	Białko	92,557
g	Tłuszcz	84,3335	Tłuszcz	113,458	Tłuszcz	102,64	Tłuszcz	74,8457	Tłuszcz	75,806
g	Kwasy Nasycone	5,154	Kwasy Nasycone	24,724	Kwasy Nasycone	32,884	Kwasy Nasycone	15,589	Kwasy Nasycone	17,509
g	Węglowodany ogółem	230,517	Węglowodany ogółem	272	Węglowodany ogółem	256,774	Węglowodany ogółem	237,363	Węglowodany ogółem	230,4
g	W tym cukry	14,5215	W tym cukry	12,1385	W tym cukry	81,1755	W tym cukry	28,7275	W tym cukry	29,448
g	Błonnik pokarmowy	21,207	Błonnik pokarmowy	28,842	Błonnik pokarmowy	29,2874	Błonnik pokarmowy	27,0774	Błonnik pokarmowy	25,877
mg	Sód	911,677	Sód	1376,38	Sód	1136,69	Sód	1781,83	Sód	1781,8

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. 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 10 kwietnia 2024

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
I	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Makaron na mleku 300ml *gluten/*soja/*mleko/	300g	Makaron na mleku roślinnym 300ml *gluten/*soja/	300g	Makaron na mleku roślinnym 300ml *gluten/*soja/	300g	Makaron na mleku bez laktozy 300ml *gluten/*soja/*mleko/	300g
	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g
	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II										
OBIAD	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa b/m 350ml	350g	Zupa dyniowa b/m 350ml	350g	Zupa dyniowa b/m 350ml	350g
	Filet z kurczaka soute b/g 100g	100g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Sznyceł drobiowy smażony 100g *gluten/*jaja/	100g	Sznyceł drobiowy smażony 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	Surówka bułgarska z papryką 150g	150g	Surówka bułgarska z papryką 150g	150g	Surówka bułgarska z papryką 150g	150g
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek										
Kolacja	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	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	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g
	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
	II									
Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	
kcal	Energia	2037,88	Energia	2380,73	Energia	2264,8	Energia	2106,52	Energia	2108,9
g	Białko	108,172	Białko	86,5574	Białko	82,6534	Białko	112,646	Białko	118,65
g	Tłuszcz	82,4556	Tłuszcz	90,8455	Tłuszcz	77,7835	Tłuszcz	69,9336	Tłuszcz	70,893
g	Kwasy Nasycone	6,3185	Kwasy Nasycone	9,766	Kwasy Nasycone	20,826	Kwasy Nasycone	1,296	Kwasy Nasycone	3,216
g	Węglowodany ogółem	214,036	Węglowodany ogółem	271,206	Węglowodany ogółem	293,598	Węglowodany ogółem	253,85	Węglowodany ogółem	246,89
g	W tym cukry	25,1295	W tym cukry	24,9495	W tym cukry	87,3845	W tym cukry	33,2455	W tym cukry	33,965
g	Błonnik pokarmowy	21,022	Błonnik pokarmowy	36,102	Błonnik pokarmowy	37,834	Błonnik pokarmowy	27,534	Błonnik pokarmowy	26,334
mg	Sód	527,271	Sód	1401,67	Sód	1183,13	Sód	1566,48	Sód	1566,5

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 Żywności.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek 11 kwietnia 2024

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa		
I SNIADANIE	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku roślinnym 300ml	300g	Ryż na mleku roślinnym 300ml	300g	Ryż na mleku bez laktozy 300ml *mleko/	300g	
	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	
	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	
	masło 10g *mleko/	10g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	
	Rzodkiewka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Rzodkiewka 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	
	Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	
	Herbata z cytryną	250g	Pomidor 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	
			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
II											
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 ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g	
	Gulasz wieprzowo-wołowy b/g 150g *seler/	150g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Gulasz wieprzowo-wołowy 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy 150g *gluten/*seler/	150g	
	Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g	
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Kopytka 150g *gluten/	150g	Kopytka 150g *gluten/	150g	Kopytka 150g *gluten/	150g	Kopytka 150g *gluten/	150g	
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
Podwieczorek											
KOLACJA	I	Salatka z fasolką edamame i kurczakiem *gorczyca/	250g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
				masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g
			Salatka wege z fasolką edamame *gorczyca/	250g	Salatka wege z fasolką edamame *gluten/+soja/*gorczyca/	250g	Salatka z fasolką edamame i kurczakiem *gorczyca/	250g	Salatka z fasolką edamame i kurczakiem *gorczyca/	250g	
	II										
		Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g

kcal	Energia	1792,79	Energia	2188,63	Energia	2356,13	Energia	2133,59	Energia	2136
g	Białko	128,373	Białko	88,6524	Białko	67,5774	Białko	97,6294	Białko	103,63
g	Tłuszcz	72,7135	Tłuszcz	101,599	Tłuszcz	84,0145	Tłuszcz	72,1965	Tłuszcz	73,157
g	Kwasy Nasycone	3,698	Kwasy Nasycone	16,179	Kwasy Nasycone	14,059	Kwasy Nasycone	5,178	Kwasy Nasycone	7,098
g	Węglowodany ogółem	198,875	Węglowodany ogółem	260,319	Węglowodany ogółem	322,304	Węglowodany ogółem	272,434	Węglowodany ogółem	265,47
g	W tym cukry	11,4015	W tym cukry	12,4135	W tym cukry	37,9885	W tym cukry	35,1055	W tym cukry	35,825
g	Błonnik pokarmowy	22,193	Błonnik pokarmowy	42,209	Błonnik pokarmowy	45,039	Błonnik pokarmowy	30,863	Błonnik pokarmowy	29,663
mg	Sód	493,047	Sód	1104,09	Sód	1059,51	Sód	1122,91	Sód	1122,9

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. tulin
 (*) 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 12 kwietnia 2024

DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
I	SNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki owsiane na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki owsiane na mleku roślinnym 300ml	300g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g
		Pasta z jaj ze szczypiorkiem *jaja/*gorczyca/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		Rzodkiewka 50g	50g	Pasta z jaj ze szczypiorkiem *jaja/*gorczyca/	100g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Pasta z jaj ze szczypiorkiem *jaja/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj ze szczypiorkiem *jaja/*gorczyca/	100g
		Kiełki	5g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Kiełki	5g	Kiełki	5g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Kiełki	5g	Kiełki	5g
				Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II											
OBIAD		Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa b/m 350ml *seler/	350g	Zupa brokułowa b/m 350ml *seler/	350g	Zupa brokułowa b/m 350ml *seler/	350g
		Ryba pieczona b/g 100g *ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g
		Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g
		Marchewka z groszkiem 150g	150g	Marchewka z groszkiem 150g	150g	Marchewka na gęsto 150g	150g	Marchewka z groszkiem 150g	150g	Marchewka z groszkiem 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek											
I	KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g
		Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Dżem 1 szt.	25g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
		Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g
II											
kcal	Energia	2115,94	Energia	2201,34	Energia	2186,39	Energia	2305,17	Energia	2305,2	
g	Białko	105,57	Białko	114,645	Białko	60,59	Białko	96,275	Białko	96,275	
g	Tłuszcz	96,3815	Tłuszcz	88,4165	Tłuszcz	92,3625	Tłuszcz	103,346	Tłuszcz	103,35	
g	Kwasy Nasycone	3,756	Kwasy Nasycone	3,851	Kwasy Nasycone	19,906	Kwasy Nasycone	2,906	Kwasy Nasycone	2,906	
g	Węglowodany ogółem	206,036	Węglowodany ogółem	235,771	Węglowodany ogółem	271,9	Węglowodany ogółem	244,435	Węglowodany ogółem	244,44	
g	W tym cukry	29,6135	W tym cukry	25,9035	W tym cukry	89,7775	W tym cukry	37,0005	W tym cukry	37,001	
g	Błonnik pokarmowy	25,375	Błonnik pokarmowy	29,25	Błonnik pokarmowy	37,284	Błonnik pokarmowy	32,71	Błonnik pokarmowy	32,71	
mg	Sód	819,867	Sód	1404,47	Sód	981,507	Sód	1392,45	Sód	1392,4	

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. tulin

(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane

W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz

składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywnienia.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
sobota 13 kwietnia 2024

DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
I	SNIADANIE	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku roślinnym 300ml	300g	Kasza jaglana na mleku roślinnym 300ml	300g	Kasza jaglana na mleku roślinnym 300ml	300g
		Poledwica sopocka 30g *soja/	30g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Poledwica sopocka 30g *soja/	30g	Poledwica sopocka 30g *soja/	30g
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g
		masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g
		Pomidor 50g	50g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Ogórek kiszony 60g	60g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g
		Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II											
I	OBIAD	Zupa selerowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa selerowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa selerowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa selerowa b/m 350ml *seler/	350g	Zupa selerowa b/m 350ml *seler/	350g
		Łazanki b/g z mięsem mielonym z warzywami 250g	250g	Łazanki wegańskie z warzywami 250g *gluten/*soja/	250g	Łazanki wegańskie 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
II											
I	KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegetariańska 90g	90g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
II		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	
kcal		Energia	2209,57	Energia	2299,47	Energia	2341,07	Energia	2353,16	Energia	2353,2
g		Białko	99,5294	Białko	101,804	Białko	80,4294	Białko	90,7674	Białko	90,767
g		Tłuszcz	83,2055	Tłuszcz	88,3505	Tłuszcz	74,4555	Tłuszcz	84,3255	Tłuszcz	84,325
g		Kwasy Nasycone	6,991	Kwasy Nasycone	6,791	Kwasy Nasycone	20,171	Kwasy Nasycone	20,576	Kwasy Nasycone	20,576
g		Węglowodany ogółem	235,318	Węglowodany ogółem	264,517	Węglowodany ogółem	281,732	Węglowodany ogółem	276,842	Węglowodany ogółem	276,84
g		W tym cukry	22,2825	W tym cukry	22,6725	W tym cukry	84,4425	W tym cukry	32,4925	W tym cukry	32,492
g		Błonnik pokarmowy	29,943	Błonnik pokarmowy	41,224	Błonnik pokarmowy	42,424	Błonnik pokarmowy	35,908	Błonnik pokarmowy	35,908
mg		Sód	840,147	Sód	1288,1	Sód	1262,9	Sód	1607,93	Sód	1607,9

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

niedziela 14 kwietnia 2024

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa		
I SNIADANIE	Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300g	
	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	
	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	
	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	
	Papryka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	
	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną Wędlina wegetariańska 90g	250g	90g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
						Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II	Kisiel 250ml	250g									
OBIAD	Rosół z makaronem BEZGLUTENOWYM 350ml *seler/	350g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Rosół z makaronem (nb) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	
	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Kompot 250ml	250g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	
	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	
	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	
	Kompot 250ml	250g	Rosół z makaronem (nb) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
Podwieczorek											
I KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	
	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	
	masło 10g *mleko/	10g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Ketchup 1 szt.	1g	Kiївbaski śniadaniowe 2 szt. *soja/*seler/	100g	
	Pomidor 100g	100g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Kiївbaski śniadaniowe 2 szt. *soja/*seler/	100g	Margaryna miękka kubkowa	10g	
	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Ketchup 1 szt.	1g	
			Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	
			Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	
	II	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

kcal	Energia	2080,56	Energia	2192,51	Energia	2126,91	Energia	2151,19	Energia	2280,9
g	Białko	123,098	Białko	61,586	Białko	54,646	Białko	90,514	Białko	97,116
g	Tłuszcz	70,0306	Tłuszcz	93,1475	Tłuszcz	87,8875	Tłuszcz	84,5956	Tłuszcz	99,047
g	Kwasy Nasycone	4,491	Kwasy Nasycone	44,786	Kwasy Nasycone	41,746	Kwasy Nasycone	13,286	Kwasy Nasycone	15,926
g	Węglowodany ogółem	239,467	Węglowodany ogółem	270,391	Węglowodany ogółem	271,291	Węglowodany ogółem	254,601	Węglowodany ogółem	248,25
g	W tym cukry	32,7625	W tym cukry	24,4945	W tym cukry	32,5745	W tym cukry	30,9665	W tym cukry	20,884
g	Błonnik pokarmowy	19,983	Błonnik pokarmowy	34,123	Błonnik pokarmowy	36,123	Błonnik pokarmowy	26,607	Błonnik pokarmowy	25,323
mg	Sód	644,027	Sód	1508,49	Sód	1531,09	Sód	1614	Sód	1673,6

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 Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko