

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 13 maja 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsołna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
I SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/*ziarna_sezamu/</i>	100g	Zacierka na mleku 300ml <i>*gluten/*jaja/*mleko/</i>	300g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g	Zupa krem brokułowa 500ml <i>*mleko/*seler/</i>	500g
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g <i>*gluten/</i>	75g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
	Salata 30g	30g	Serek Śmietankowy 100g <i>*mleko/</i>	100g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g		
	Herbata z cytryną	250g	Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
			masło 10g <i>*mleko/</i>	10g						
			Herbata z cytryną	250g						
	II	Kisiel 250ml	250g			Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Jogurt naturalny szt. <i>*mleko/</i>
OBIAD	Zupa barszcz czerwony 350ml <i>*seler/</i>	350g	Zupa barszcz czerwony 350ml <i>*seler/</i>	350g	Zupa barszcz czerwony b/s 350ml <i>*seler/</i>	350g	Zupa barszcz czerwony b/s 350ml <i>*seler/</i>	350g	Zupa krem buraczkowy 500ml <i>*mleko/*seler/</i>	500g
	Ratatuj duszone z ciecierzycą 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka b/s 250g	250g	Ratatuj duszone z indyka b/s 250g	250g		
	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Kasza jęczmienna 150g	150g		
	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Jabłko 1szt.	180g	Kompot 250ml	250g		
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g				
Podwieczorek		Jogurt naturalny szt. <i>*mleko/</i>	150g	Kalafior gotowany 150g <i>*soja/</i>	150g	Kalafior gotowany 150g <i>*soja/</i>	150g			
I KOLACJA	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g	Zupa krem buraczkowy 500ml <i>*mleko/*seler/</i>	500g
	Paszтет warzywny 113g <i>*soja/*seler/*gorczyca/</i>	113g	Schab biały 60g <i>*soja/</i>	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g		
	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g		
II	Budyń na mleku roślinnym 250ml <i>*gluten/</i>	250g	Serek wiejski szt.	200g	Serek wiejski szt.	200g	Mus owocowy 1szt.	100g	Serek wiejski szt.	200g

kcal	Energia	2195,8	Energia	2225,8	Energia	2041,7	Energia	1899,6	Energia	2177
g	Białko	47,255	Białko	145,87	Białko	135,03	Białko	127,85	Białko	87,309
g	Tłuszcz	89,94	Tłuszcz	61,47	Tłuszcz	48,595	Tłuszcz	45,06	Tłuszcz	94,66
g	Kwasy Nasycone	19,146	Kwasy Nasycone	6,306	Kwasy Nasycone	1,016	Kwasy Nasycone	0,986	Kwasy Nasycone	0,372
g	Węglowodany ogółem	298,18	Węglowodany ogółem	277,19	Węglowodany ogółem	270,22	Węglowodany ogółem	236,22	Węglowodany ogółem	252,06
g	W tym cukry	50,674	W tym cukry	26,822	W tym cukry	20,832	W tym cukry	24,947	W tym cukry	39,795
g	Blonnik pokarmowy	28,165	Blonnik pokarmowy	24,975	Blonnik pokarmowy	32,15	Blonnik pokarmowy	41,99	Blonnik pokarmowy	25,309
mg	Sód	646,27	Sód	1290,6	Sód	1672	Sód	1595,1	Sód	518,79

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
wtorek 14 maja 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsołna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata		
I SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/*ziarna_sezamu/</i>	100g	Kasza kukurydziana na mleku 300ml <i>*mleko/</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	
	Hummus gotowy 115g <i>*ziarna_sezamu/</i>	115g	Chleb pszenny 75g <i>*gluten/</i>	75g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g			
	Pomidor 50g	50g	Półdewica sopočka 60g <i>*soja/</i>	60g	Roszonka	10g	Roszonka	10g			
	Roszonka	10g	Pomidor 50g	50g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g			
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Roszonka	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g							
			Herbata z cytryną	250g							
	II					Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Skyr szt. <i>*mleko/</i>	140g
OBIAD	Zupa krupnik 350ml <i>*seler/</i>	350g	Zupa krupnik 350ml <i>*seler/</i>	350g	Zupa krupnik b/s 350ml <i>*seler/</i>	350g	Zupa krupnik b/s 350ml <i>*seler/</i>	350g	Zupa krem krupnik 500ml <i>*mleko/*seler/</i>	500g	
	Danie wegetariańskie 100g <i>*gluten/*soja/</i>	100g	Kotlet schabowy soute 100g <i>*gluten/</i>	100g	Kotlet schabowy soute b/s 100g <i>*gluten/</i>	100g	Kotlet schabowy soute b/s 100g <i>*gluten/</i>	100g			
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g			
	Surówka z porzem 150g <i>*jaja/*gorczyca/</i>	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g			
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Podwieczorek											
					Gotowane warzywa 150g <i>*seler/</i>	150g	Gotowane warzywa 150g <i>*seler/</i>	150g			
II 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 90g <i>*gluten/</i>	90g	Zupa krem krupnik 500ml <i>*mleko/*seler/</i>	500g	
	Pieczeń z indykami 60g <i>*gluten/</i>	60g	Pieczeń z indykami 60g <i>*gluten/</i>	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g			
	Salata 30g	30g	Twaróg 50g <i>*mleko/</i>	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g			
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Salata 30g	30g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g			
	Herbata owocowa	250g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g			
			Herbata owocowa	250g							
	II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

	kcal	Energia	2043,9	Energia	2111,9	Energia	2155,2	Energia	2143,9	Energia	2073,4
g	Białko	58,742	Białko	138	Białko	141,52	Białko	137,83	Białko	103,52	
g	Tłuszcz	88,016	Tłuszcz	84,897	Tłuszcz	62,451	Tłuszcz	62,861	Tłuszcz	93,802	
g	Kwasy Nasycone	8,346	Kwasy Nasycone	8,067	Kwasy Nasycone	0,841	Kwasy Nasycone	0,811	Kwasy Nasycone	0,06	
g	Węglowodany ogółem	220,4	Węglowodany ogółem	238,57	Węglowodany ogółem	257,5	Węglowodany ogółem	246,62	Węglowodany ogółem	247,07	
g	W tym cukry	23,02	W tym cukry	20,681	W tym cukry	27,916	W tym cukry	29,446	W tym cukry	57,709	
g	Błonnik pokarmowy	32,183	Błonnik pokarmowy	27,633	Błonnik pokarmowy	28,623	Błonnik pokarmowy	40,463	Błonnik pokarmowy	24,652	
mg	Sód	177,28	Sód	1720,2	Sód	1720,7	Sód	1739,4	Sód	500,35	

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 15 maja 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsołna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata		
I SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Bułka kajzerka z makiem 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Zupa krem z pomidora/r 500ml *mleko/*seler/	500g	
	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Bułka kajzerka z makiem 50g *gluten/	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g			
	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	Mix sałat z oliwą	50g			
	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pasta z jaj *jaja/*gorczyca/	100g	Mix sałat z oliwą	50g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata z cytryną	250g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g			
			masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g					
			Herbata z cytryną	250g							
	II	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g			Kanapka pszenna z miodem 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	Rosół z makaronem 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem b/s 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem b/s 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Krem z warzyw d/p 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g	
	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet mielony drobiowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony drobiowy b/s 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony drobiowy b/s 100g *gluten/*jaja/	100g			
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g			
	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g			
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Podwieczorek		Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g				
Kolaćja	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Krem z warzyw d/p 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g	
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g			
	Pomidor 50g	50g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g			
	Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Margaryna miękka kubkowa	10g	Salata 30g	30g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g			
	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g							
			Herbata rumiankowa	250g							
	II	Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	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	2171,1	Energia	2554,5	Energia	2257,7	Energia	2364,5	Energia	2020,6
g	Białko	44,806	Białko	137,46	Białko	134,65	Białko	154,16	Białko	106,62
g	Tłuszcz	122,19	Tłuszcz	127,51	Tłuszcz	84,907	Tłuszcz	90,945	Tłuszcz	100,07
g	Kwasy Nasycone	34,41	Kwasy Nasycone	5,115	Kwasy Nasycone	3,495	Kwasy Nasycone	3,518	Kwasy Nasycone	3,375
g	Węglowodany ogółem	214,7	Węglowodany ogółem	212,93	Węglowodany ogółem	239,6	Węglowodany ogółem	224,76	Węglowodany ogółem	175,85
g	W tym cukry	36,312	W tym cukry	29,564	W tym cukry	25,351	W tym cukry	18,531	W tym cukry	55,682
g	Błonnik pokarmowy	26,734	Błonnik pokarmowy	25,007	Błonnik pokarmowy	24,93	Błonnik pokarmowy	37,788	Błonnik pokarmowy	9,9755
mg	Sód	96,537	Sód	1480,4	Sód	1838,1	Sód	1977,5	Sód	491,32

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 Żywnienia. Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek 16 maja 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsołna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
I SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem z selera 500ml *gluten/*mleko/*seler/	350g
	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
	Rukola 20g	20g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Herbata z cytryną	250g	Ketchup 1 szt.	1g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
			Rukola 20g	20g						
			masło 10g *mleko/	10g						
			Herbata z cytryną	250g						
	II					Kanapka pszenna jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kanapka razowa jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kefir szt. *mleko/
OBIAD	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa z fasolką szparagową b/s 350ml	350g	Zupa z fasolką szparagową b/s 350ml	350g	Zupa krem z fasolki 500ml *mleko/	500g
	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Zraz wieprzowy 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy b/s 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy b/s 100g *jaja/*seler/	180g		
	Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny b/s 80g *gluten/*seler/	80g		
	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Kasza jęczmienna 150g	150g		
	Tarte buraczki 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					Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g		
KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Zupa krem z fasolki 500ml *mleko/	500g
	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa dializowana 200g *jaja/	200g	Salatka jarzynowa dializowana 200g *jaja/	200g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 30g	30g	Domowa wędlina z kurczaka 30g	30g		
	Herbata malinowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
			Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g		
II	Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g

kcal	Energia	2132,3	Energia	2448,7	Energia	2109,7	Energia	2067,6	Energia	2178,2
g	Białko	53,464	Białko	136,78	Białko	124,3	Białko	121,21	Białko	93,913
g	Tłuszcz	99,762	Tłuszcz	92,078	Tłuszcz	60,893	Tłuszcz	60,933	Tłuszcz	67,817
g	Kwasy Nasycone	14,078	Kwasy Nasycone	10,223	Kwasy Nasycone	0,743	Kwasy Nasycone	0,683	Kwasy Nasycone	1,6
g	Węglowodany ogółem	250,09	Węglowodany ogółem	265,75	Węglowodany ogółem	267,33	Węglowodany ogółem	253,76	Węglowodany ogółem	305,09
g	W tym cukry	33,154	W tym cukry	20,228	W tym cukry	34,535	W tym cukry	35,255	W tym cukry	78,813
g	Błonnik pokarmowy	38,44	Błonnik pokarmowy	23,168	Błonnik pokarmowy	39,422	Błonnik pokarmowy	45,552	Błonnik pokarmowy	26,485
mg	Sód	326,2	Sód	1147,4	Sód	1633,5	Sód	1581,2	Sód	467,6

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
piątek 17 maja 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsołna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona papkowata		
I SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/*ziarna_sezamu/</i>	100g	Ryż na mleku 300ml <i>*mleko/</i>	300g	Bułka pszenna 50g <i>*gluten/</i>	50g	Bułka razowa 70g <i>*gluten/</i>	70g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml <i>*gluten/*jaja/*mleko/*seler/</i>	500g	
	Paszтет warzywny 113g <i>*soja/*seler/*gorczyca/</i>	113g	Bułka pszenna 50g <i>*gluten/</i>	50g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g			
	Pomidor 100g	100g	Chleb pszenny 25g <i>*gluten/</i>	25g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g			
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Paszтет warzywny 113g <i>*soja/*seler/*gorczyca/</i>	113g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g			
	Herbata z cytryną	250g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			
			Pomidor 100g	100g							
			masło 10g <i>*mleko/</i>	10g							
			Herbata z cytryną	250g							
	II					Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g
OBIAD	Zupa żurek b/m 350ml <i>*seler/</i>	350g	Zupa żurek 350ml <i>*mleko/*seler/</i>	350g	Zupa żurek b/s 350ml <i>*seler/</i>	350g	Zupa żurek b/s 350ml <i>*seler/</i>	350g	Zupa krem żurek 500ml <i>*gluten/*mleko/*seler/</i>	500g	
	Danie wegetariańskie 100g <i>*gluten/*soja/</i>	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g <i>*gluten/*jaja/*ryby/</i>	100g	Kotlet z ryby pieczony b/s 100g <i>*gluten/*jaja/*ryby/</i>	100g	Kotlet z ryby pieczony b/s 100g <i>*gluten/*jaja/*ryby/</i>	100g			
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g			
	Gotowane warzywa 150g <i>*seler/</i>	150g	Gotowane warzywa 150g <i>*seler/</i>	150g	Gotowane warzywa 150g <i>*seler/</i>	150g	Gotowane warzywa 150g <i>*seler/</i>	150g			
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Podwieczorek			Serek wiejski 1 szt.	200g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g			
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 90g <i>*gluten/</i>	90g	Krem z warzyw d/p 500ml <i>*gluten/*jaja/*mleko/*seler/</i>	500g	
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Twaróg 100g <i>*mleko/</i>	100g	Twaróg 100g <i>*mleko/</i>	100g	Twaróg 100g <i>*mleko/</i>	100g			
	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 2 szt.	50g	Miód 1 szt.	25g			
	Pomidor 50g	50g	Kiełki	5g	Kiełki	5g	Kiełki	5g			
	Kiełki	5g	Pomidor 50g	50g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g			
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g			
	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g							
	II	Mus owsianka 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	Mus owsianka 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	Mus owsianka 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	Mus owsianka 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	Mus owsianka 1szt. <i>*mleko/</i>	100g

	kcal	Energia	Energia	Energia	Energia	Energia	Energia	Energia	Energia
g	51,875	Białko	142,89	Białko	129,23	Białko	127,64	Białko	108,09
g	97,639	Tłuszcz	83,589	Tłuszcz	57,449	Tłuszcz	57,302	Tłuszcz	98,306
g	21,835	Kwasy Nasycone	8,0275	Kwasy Nasycone	3,285	Kwasy Nasycone	3,223	Kwasy Nasycone	3,339
g	243,46	Węglowodany ogółem	279,06	Węglowodany ogółem	267,74	Węglowodany ogółem	241,17	Węglowodany ogółem	226,15
g	47,684	W tym cukry	40,777	W tym cukry	66,135	W tym cukry	48,385	W tym cukry	57,951
g	29,638	Blonnik pokarmowy	25,229	Blonnik pokarmowy	27,894	Blonnik pokarmowy	34,117	Blonnik pokarmowy	14,164
mg	189,9	Sód	1221	Sód	1340	Sód	1501,3	Sód	503,09

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

sobota 18 maja 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsojna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 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	Krem z białych warzyw 500ml *mleko/*seler/	500g	
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Musli na mleku *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g			
	Salata 30g	30g	Półdewica sopočka 60g *soja/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g			
	masło 10g *mleko/	10g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g			
	Herbata z cytryną	250g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
			masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			
			Herbata z cytryną	250g							
	II					Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g
OBIAD	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem szpinakowy z ziemniakami 500ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	500g	
	Warzywa duszone z ciecierzycą w sosie słodko-kwaśnym	250g	Kurczak z warzywami duszony w sosie słodko-kwaśnym	250g	Kurczak z warzywami duszony w sosie (dializy)	250g	Kurczak z warzywami duszony w sosie (dializy)	250g			
	Makaron pszenny 180g *gluten/*soja/	180g	Makaron pszenny 180g *gluten/*soja/	180g	Makaron pszenny 150g *gluten/*soja/	150g	Makaron pszenny 150g *gluten/*soja/	150g			
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Podwieszerek			Skyr szt. *mleko/	140g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g			
I KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem koperkowy 500ml *mleko/*seler/	500g	
	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g			
	Salata 30g	30g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g			
	Dżem 1 szt.	25g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g			
	Pomidor bez skóry 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g			
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g							
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Serek wiejski szt.	200g

kcal	Energia	2107,7	Energia	2366,4	Energia	2204,8	Energia	2193,5	Energia	2098
g	Białko	49,984	Białko	144,98	Białko	147,55	Białko	143,86	Białko	117,44
g	Tłuszcz	83,659	Tłuszcz	75,224	Tłuszcz	65,169	Tłuszcz	65,579	Tłuszcz	95,351
g	Kwasy Nasycone	19,851	Kwasy Nasycone	7,231	Kwasy Nasycone	1,041	Kwasy Nasycone	1,011	Kwasy Nasycone	0,28
g	Węglowodany ogółem	252,57	Węglowodany ogółem	286,6	Węglowodany ogółem	253,13	Węglowodany ogółem	242,25	Węglowodany ogółem	234,98
g	W tym cukry	33,17	W tym cukry	30,355	W tym cukry	24,318	W tym cukry	25,848	W tym cukry	39,271
g	Błonnik pokarmowy	28,855	Błonnik pokarmowy	31,1	Błonnik pokarmowy	29,685	Błonnik pokarmowy	41,525	Błonnik pokarmowy	17,005
mg	Sód	122,2	Sód	1653,3	Sód	1584,4	Sód	1603,1	Sód	518,96

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 19 maja 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsołna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata		
I SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem buraczkowy 500ml *mleko/*seler/	500g	
	Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g			
	Pomidor 50g	50g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g			
	Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g							
			Herbata z cytryną	250g							
	II					Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g
OBIAD	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa b/s 350ml	350g	Zupa jarzynowa b/s 350ml	350g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g	
	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Pieczeń rzymska 100g *jaja/	100g	Pieczeń rzymska b/s 100g *jaja/	100g	Pieczeń rzymska b/s 100g *jaja/	100g			
	Ryż al dente 180g	180g	Sos pomidorowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos koperkowy b/s 80g *gluten/*seler/	80g			
	Sos pomidorowy BM 80g *gluten/*seler/	80g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 150g	150g			
	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 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			
Kolaćca	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	
	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g			
	Ketchup 1 szt.	1g	Parówki cielęce 2 szt. *gorczyca/	60g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g			
	Salata 30g	30g	Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Salata 30g	30g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g			
	Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g							
			Herbata czarna b/c	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	2196,4	Energia	2477,3	Energia	2052,5	Energia	2169,3	Energia	2200,9
g	Białko	56,445	Białko	136,29	Białko	114,51	Białko	133,65	Białko	97,744
g	Tłuszcz	103,83	Tłuszcz	93,579	Tłuszcz	49,608	Tłuszcz	58,293	Tłuszcz	92,422
g	Kwasy Nasycone	15,516	Kwasy Nasycone	9,206	Kwasy Nasycone	2,267	Kwasy Nasycone	2,237	Kwasy Nasycone	0,54
g	Węglowodany ogółem	251,12	Węglowodany ogółem	276,75	Węglowodany ogółem	288,41	Węglowodany ogółem	268,19	Węglowodany ogółem	254,47
g	W tym cukry	31,484	W tym cukry	24,642	W tym cukry	30,444	W tym cukry	28,7	W tym cukry	47,95
g	Błonnik pokarmowy	37,836	Błonnik pokarmowy	22,917	Błonnik pokarmowy	26,633	Błonnik pokarmowy	38,373	Błonnik pokarmowy	24,358
mg	Sód	372,89	Sód	1677,7	Sód	1798,3	Sód	1875,9	Sód	417,6

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