

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
poniedziałek 03 czerwca 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/*orzechy/	300g	Musli na mleku roślinnym *gluten/*orzechy/	300g	Musli na mleku roślinnym *gluten/*orzechy/	300g	Musli na mleku roślinnym *gluten/*orzechy/	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	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II	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
		Ryż 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
III	Podwieczorek										
IV	Kolecja	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	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	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g
		Herbata czarna b/c	250g								
		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g
		V		VI		VII		VIII		IX	
kcal	Energia	2015,3	Energia	2476,64	Energia	2426,58	Energia	2432	Energia	2455	
g	Białko	111,409	Białko	78,726799	Białko	72,9548	Białko	106,54	Białko	106,66	
g	Tłuszcz	65,8845	Tłuszcz	83,837499	Tłuszcz	77,4775	Tłuszcz	71,816	Tłuszcz	74,216	
g	Kwasy Nasycone	4,319	Kwasy Nasycone	23,662	Kwasy Nasycone	21,022	Kwasy Nasycone	4,899	Kwasy Nasycone	16,299	
g	Węglowodany ogółem	242,177	Węglowodany ogółem	313,9085	Węglowodany ogółem	320,6225	Węglowodany	305,37	Węglowodany	305,49	
g	W tym cukry	40,5715	W tym cukry	42,0405	W tym cukry	52,1205	W tym cukry	50,646	W tym cukry	50,786	
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	1182,117	Sód	1202,797	Sód	1312	Sód	1288	

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 04 czerwca 2024											
DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa		
I	SNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku roślinnym 300ml	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	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
		Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g	Wędlina wegańska 90g	90g	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g
		Szynka kanapkowa schabowa 30g	30g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Szynka kanapkowa schabowa 30g	30g	Szynka kanapkowa schabowa 30g	30g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Papryka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g
		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	Zupa barszcz biały b/m 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz biały b/m 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz biały b/m 350ml *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
		Truskawki	50g	Truskawki	50g	Truskawki	50g	Truskawki	50g	Truskawki	50g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
III	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
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
II		Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g
kcal		Energia	2126,6	Energia	2554,16	Energia	2358,58	Energia	2240	Energia	2240
g		Białko	106,431	Białko	81,834399	Białko	60,3064	Białko	86,906	Białko	86,906
g		Tłuszcz	84,3175	Tłuszcz	122,9225	Tłuszcz	101,7025	Tłuszcz	91,053	Tłuszcz	91,053
g		Kwasy Nasycone	7,654	Kwasy Nasycone	27,224	Kwasy Nasycone	32,884	Kwasy Nasycone	15,103	Kwasy Nasycone	15,103
g		Węglowodany ogółem	234,633	Węglowodany ogółem	276,4255	Węglowodany ogółem	294,9875	Węglowodany	268,25	Węglowodany	268,25
g		W tym cukry	22,5175	W tym cukry	20,3745	W tym cukry	33,8545	W tym cukry	23,322	W tym cukry	23,322
g		Błonnik pokarmowy	22,957	Błonnik pokarmowy	30,604	Błonnik pokarmowy	32,592	Błonnik pokarmowy	32,1	Błonnik pokarmowy	32,1
mg		Sód	836,137	Sód	1348,3575	Sód	1124,117	Sód	1876	Sód	1876

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
środa 05 czerwca 2024

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa	
I SNIADANIE	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Makaron na mleku 300ml *gluten/+soja/*mleko/	300g	Zupa warzywna z makaronem 300ml *gluten/+soja/*seler/	300g	Zupa warzywna z makaronem 300ml *gluten/+soja/*seler/	300g	Zupa warzywna z makaronem 300ml *gluten/+soja/*seler/	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 z indyka 60g	60g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g
	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	Masło bez laktozy 10g	10g
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II										
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 wegańskie 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
	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Salata z oliwą 150g	150g	Salata z oliwą 150g	150g	Salata z jogurtem bez laktozy 150g *mleko/	150g
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek										
Kolecja	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
	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Wędlina wegańska 90g	90g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g
	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
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
	III									
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	1981,03	Energia	2323,88	Energia	2181,95	Energia	2024	Energia	1981
g	Białko	108,972	Białko	87,357399	Białko	61,9134	Białko	111,91	Białko	113,83	
g	Tłuszcz	81,3505	Tłuszcz	89,740498	Tłuszcz	80,8385	Tłuszcz	72,988	Tłuszcz	66,551	
g	Kwasy Nasycone	8,5935	Kwasy Nasycone	12,041	Kwasy Nasycone	20,346	Kwasy Nasycone	0,816	Kwasy Nasycone	13	
g	Węglowodany ogółem	203,961	Węglowodany ogółem	261,1315	Węglowodany ogółem	271,4335	Węglowodany	231,69	Węglowodany	233,19	
g	W tym cukry	26,3595	W tym cukry	26,1795	W tym cukry	28,6045	W tym cukry	24,466	W tym cukry	24,981	
g	Błonnik pokarmowy	21,027	Błonnik pokarmowy	36,107	Błonnik pokarmowy	40,139	Błonnik pokarmowy	29,839	Błonnik pokarmowy	29,839	
mg	Sód	530,066	Sód	1404,466	Sód	1243,651	Sód	1627	Sód	1603	

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 06 czerwca 2024

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Beziaktozowa	
I	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *selel/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *selel/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *selel/	300g
	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamul/	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
	Rzodkiewka 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
	Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g
	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II										
OBIAD	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *selel/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *selel/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *selel/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *selel/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *selel/	350g
	Gulasz wieprzowo-wołowy b/g 150g *selel/	150g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Gulasz wieprzowo-wołowy 150g *gluten/*selel/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy 150g *gluten/*selel/	150g
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g	Kopytka 150g *gluten/	150g	Kopytka 150g *gluten/	150g
	Surówka z marchewką 150g	150g	Kopytka 150g *gluten/	150g	Kopytka 150g *gluten/	150g	Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek										
Kolacja	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamul/	100g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g
	Kapusta pekińska z edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
	Herbata malinowa	250g	Kapusta pekińska z edamame i pomidorem/wege *jaja/*gorczyca/	250g	Kapusta pekińska z edamame i pomidorem/bez majone *gluten/+soja/*gorczyca/	250g	Kapusta pekińska z edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Kapusta pekińska z edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g
			masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
			Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	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	1976,61	Energia	2276,3	Energia	2407,4	Energia	2232	Energia	2254
g	Białko	131,906	Białko	93,3104	Białko	73,0954	Białko	102,27	Białko	102,4
g	Tłuszcz	74,2495	Tłuszcz	100,3115	Tłuszcz	82,8115	Tłuszcz	78,881	Tłuszcz	81,28
g	Kwasy Nasycone	4,323	Kwasy Nasycone	16,347	Kwasy Nasycone	13,777	Kwasy Nasycone	5,176	Kwasy Nasycone	16,58
g	Węglowodany ogółem	236,35	Węglowodany ogółem	281,9885	Węglowodany ogółem	336,1735	Węglowodany	282,69	Węglowodany	282,8
g	W tym cukry	14,9065	W tym cukry	14,3425	W tym cukry	31,5075	W tym cukry	28,656	W tym cukry	28,8
g	Błonnik pokarmowy	25,536	Błonnik pokarmowy	45,612	Błonnik pokarmowy	51,432	Błonnik pokarmowy	34,734	Błonnik pokarmowy	34,73
mg	Sód	527,062	Sód	1377,047	Sód	1352,632	Sód	1415	Sód	1391

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. selel; 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
piątek 07 czerwca 2024

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa	
	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
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 z awokado i szczypiorkiem *jaja/		100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
Pomidorki koktajlowe 4 szt		40g	Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g
masło 10g *mleko/		10g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g
Herbata z cytryną		250g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
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
	Ryż al dente 180g	180g	Marchewka z groszkiem 150g	150g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g
	Marchewka z groszkiem 150g	150g	Ryż al dente 180g	180g	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
III 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	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g
	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
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g

	kcal	Energia	2175,02	Energia	2260,42	Energia	2286,57	Energia	2364	Energia	2387
g	Białko	106,669	Białko	115,744	Białko	61,012	Białko	97,374	Białko	97,494	
g	Tłuszcz	92,2915	Tłuszcz	84,326499	Tłuszcz	94,0325	Tłuszcz	99,256	Tłuszcz	101,66	
g	Kwasy Nasycone	3,811	Kwasy Nasycone	3,9059999	Kwasy Nasycone	19,961	Kwasy Nasycone	2,961	Kwasy Nasycone	14,361	
g	Węglowodany ogółem	228,154	Węglowodany ogółem	257,8895	Węglowodany ogółem	291,4025	Węglowodany ogółem	266,55	Węglowodany ogółem	266,67	
g	W tym cukry	28,6235	W tym cukry	24,9135	W tym cukry	39,0875	W tym cukry	36,011	W tym cukry	36,151	
g	Błonnik pokarmowy	24,358	Błonnik pokarmowy	28,233	Błonnik pokarmowy	34,964	Błonnik pokarmowy	31,693	Błonnik pokarmowy	31,693	
mg	Sód	544,947	Sód	1329,547	Sód	968,647	Sód	1318	Sód	1293	

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
sobota 08 czerwca 2024

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa		
I	SNIADANIE	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Zupa warzywna z kaszą jaglaną 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z kaszą jaglaną 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z kaszą jaglaną 300ml *seler/	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	Pomidor 50g	50g	Ogórek małosolny	60g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g
		Pomidor 50g	50g	Ogórek małosolny	60g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Ogórek małosolny	60g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Ogórek małosolny	60g	Ogórek małosolny	60g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II	OBIAD	Zupa z fasolką szparagową 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową b/m 350ml *seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową 350ml *mleko/*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	Zupa selerowa b/m 350ml *seler/	350g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 250g *gluten/*soja/	250g
		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Kompot	250g
										Banan 1szt.	120g
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
		Rukola 20g	20g	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
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
II		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

	kcal	Energia	2324	Energia	2413,8928	Energia	2452,493	Energia	2465	Energia	2564
g	Białko	100,771	Białko	103,04552	Białko	83,49052	Białko	93,829	Białko	103,87	
g	Tłuszcz	83,1707	Tłuszcz	68,315655	Tłuszcz	72,66066	Tłuszcz	82,531	Tłuszcz	89,276	
g	Kwasy Nasycone	6,991	Kwasy Nasycone	6,7909999	Kwasy Nasycone	19,691	Kwasy Nasycone	20,096	Kwasy Nasycone	31,496	
g	Węglowodany ogółem	259,903	Węglowodany ogółem	289,10223	Węglowodany ogółem	310,2972	Węglowodany	305,41	Węglowodany	332,93	
g	W tym cukry	34,3077	W tym cukry	34,6977	W tym cukry	38,2277	W tym cukry	36,278	W tym cukry	39,041	
g	Błonnik pokarmowy	31,3988	Błonnik pokarmowy	42,67972	Błonnik pokarmowy	46,81979	Błonnik pokarmowy	40,304	Błonnik pokarmowy	46,378	
mg	Sód	529,618	Sód	1177,5736	Sód	1211,134	Sód	1556	Sód	1643	

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
niedziela 09 czerwca 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	Zupa warzywna z zacierką 300ml *gluten/*jaja/*seler/	300g	Zupa warzywna z zacierką 300ml *gluten/*jaja/*seler/	300g	Zupa warzywna z zacierką 300ml *gluten/*jaja/*seler/
Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/		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
Papryka 50g		50g	Papryka 50g	50g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g
Pomidor 50g		50g	Pomidor 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
masło 10g *mleko/		10g	Herbata z cytryną	250g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
Herbata z cytryną		250g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
			Wędlina wegetariańska 90g	90g	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_sesamu/	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
	Pomidor 100g	100g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Ketchup 1 szt.	1g	Kiełbaski śniadaniowe 2 szt. *soja/*seler/	100g
	masło 10g *mleko/	10g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Kiełbaski śniadaniowe 2 szt. *soja/*seler/	100g	Ketchup 1 szt.	1g
	Herbata owocowa	250g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g
			masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
			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	2058,11	Energia	2082	Energia	2223
	g	Białko	123,098	Białko	61,585999	Białko	55,586	Białko	91,454	Białko	92,656
	g	Tłuszcz	70,0305	Tłuszcz	93,1475	Tłuszcz	85,7075	Tłuszcz	82,415	Tłuszcz	97,107
	g	Kwasy Nasycone	4,491	Kwasy Nasycone	44,786	Kwasy Nasycone	41,466	Kwasy Nasycone	13,006	Kwasy Nasycone	24,406
	g	Węglowodany ogółem	239,467	Węglowodany ogółem	270,3915	Węglowodany ogółem	259,6315	Węglowodany	242,94	Węglowodany	243,67
	g	W tym cukry	32,7625	W tym cukry	24,4945	W tym cukry	23,5945	W tym cukry	21,986	W tym cukry	22,124
	g	Błonnik pokarmowy	19,983	Błonnik pokarmowy	34,123	Błonnik pokarmowy	37,483	Błonnik pokarmowy	27,967	Błonnik pokarmowy	27,883
	mg	Sód	644,027	Sód	1508,487	Sód	1355,447	Sód	1438	Sód	1474

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