

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
poniedziałek 13 maja 2024

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
I SNIADANIE	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Ryż na mleku roślinnym 300ml	300g	Zacierka na mleku roślinnym 300ml *gluten/*jaja/	300g	Zacierka na mleku bez laktozy 300ml *gluten/*jaja/*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	Ser żółty 50g *mleko/	50g	Wędlina wegańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g
	Ser żółty 50g *mleko/	50g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ser żółty 50g *mleko/	50g
	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Ogórek kiszony 60g	60g
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Salata 30g	30g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Masło bez laktozy 10g	10g
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g
II OBIAD	Zupa barszcz czerwony 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony 350ml *seler/	350g
	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z ciecierzycą 250	250g	Ratatuj duszone z ciecierzycą 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Kasza pęczak 180g	180g	Kasza pęczak 180g	180g	Kasza pęczak 180g	180g	Kasza pęczak 180g	180g
	Jabłko 1szt.	180g	Kompot 250ml	250g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g
	Kompot 250ml	250g	Jabłko 1szt.	180g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Kuchnia Pobliższy										
Kuchnia Kuchnia	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
	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g
	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 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 miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g
Serek wiejski szt.	200g	Serek wiejski szt.	200g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	

	kcal	Energia	2092,8	Energia	2381,4	Energia	2262,6	Energia	2138,3	Energia	2179,2
g	Białko	144,41	Białko	97,31	Białko	56,17	Białko	89,503	Białko	121,36	
g	Tłuszcz	69,22	Tłuszcz	92,85	Tłuszcz	77,84	Tłuszcz	57,435	Tłuszcz	58,335	
g	Kwasy Nasycone	3,9335	Kwasy Nasycone	11,426	Kwasy Nasycone	19,744	Kwasy Nasycone	18,876	Kwasy Nasycone	16,521	
g	Węglowodany ogółem	226,89	Węglowodany ogółem	290,65	Węglowodany ogółem	334,35	Węglowodany ogółem	318,15	Węglowodany ogółem	296,22	
g	W tym cukry	19,957	W tym cukry	17,529	W tym cukry	41,564	W tym cukry	41,627	W tym cukry	41,377	
g	Blonnik pokarmowy	26,89	Blonnik pokarmowy	34,385	Blonnik pokarmowy	36,635	Blonnik pokarmowy	34,155	Blonnik pokarmowy	32,955	
mg	Sód	1044,2	Sód	1860,8	Sód	1206,7	Sód	1265,9	Sód	1780,3	

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 Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktowa	
I SNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym 300ml	300g	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym 300ml	300g	Kasza kukurydziana na mleku bez laktozy 300ml *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
	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
	Roszonka	10g	Roszonka	10g	Roszonka	10g	Roszonka	10g	Roszonka	10g
	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 krupnik 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g
	Kotlet schabowy soute b/g 100g	100g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet schabowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet schabowy 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 z porzem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka z porzem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Surówka z porzem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka z porzem 150g *jaja/*gorczyca/	150g
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
III 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
	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g
	Twaróg 50g *mleko/	50g	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	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
	Herbata owocowa	250g								
	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

	kcal	Energia	1967,4	Energia	2373,1	Energia	2287,2	Energia	2099,2	Energia	2124,2
g	Białko	117,94	Białko	70,467	Białko	64,636	Białko	104,1	Białko	110,22	
g	Tłuszcz	68,192	Tłuszcz	86,692	Tłuszcz	78,967	Tłuszcz	67,925	Tłuszcz	71,285	
g	Kwasy Nasycone	5,217	Kwasy Nasycone	24,147	Kwasy Nasycone	20,732	Kwasy Nasycone	6,292	Kwasy Nasycone	19,612	
g	Węglowodany ogółem	220,81	Węglowodany ogółem	296,37	Węglowodany ogółem	296,1	Węglowodany ogółem	267,39	Węglowodany ogółem	260,55	
g	W tym cukry	20,51	W tym cukry	20,5	W tym cukry	34,911	W tym cukry	27,23	W tym cukry	28,09	
g	Błonnik pokarmowy	25,278	Błonnik pokarmowy	40,358	Błonnik pokarmowy	45,148	Błonnik pokarmowy	31,529	Błonnik pokarmowy	30,329	
mg	Sód	746,77	Sód	1128	Sód	1268,6	Sód	1756,6	Sód	1732,2	

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
środa 15 maja 2024

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
I SNIADANIE	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml	300g
	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Bułka kajzerka z makiem 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka z makiem 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka z makiem 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka z makiem 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
	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	50g	Pasta z jaj ze szczypiorkiem *jaja/*gorczyca/	100g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g
	masło 10g *mleko/	10g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	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	Rosół z makaronem BEZGLUTENOWYM 350ml *seler/	350g	Rosół z makaronem (nb) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (nb) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g
	Kotlet mielony drobiowy b/g 100g *jaja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet mielony drobiowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony drobiowy 100g *gluten/*jaja/	100g
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
	Fasolka szparagowa gotowana 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	Kompot 250ml	250g
Kuchnia Pobliżaczek										
II 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
	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g
	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 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 rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g

kcal	Energia	2167,9	Energia	2194,6	Energia	2056,7	Energia	2025,1	Energia	2047,7
g	Białko	123,84	Białko	87,644	Białko	53,24	Białko	91,312	Białko	91,432
g	Tłuszcz	104,07	Tłuszcz	112,69	Tłuszcz	96,462	Tłuszcz	82,679	Tłuszcz	85,079
g	Kwasy Nasycone	3,24	Kwasy Nasycone	32,425	Kwasy Nasycone	32,1	Kwasy Nasycone	2,9	Kwasy Nasycone	14,3
g	Węglowodany ogółem	181,24	Węglowodany ogółem	202,5	Węglowodany ogółem	237,57	Węglowodany ogółem	225,63	Węglowodany ogółem	225,75
g	W tym cukry	19,302	W tym cukry	17,825	W tym cukry	30,553	W tym cukry	28,534	W tym cukry	28,674
g	Blonnik pokarmowy	23,9	Blonnik pokarmowy	27,661	Blonnik pokarmowy	33,499	Blonnik pokarmowy	33,01	Blonnik pokarmowy	33,01
mg	Sód	711,56	Sód	1331,7	Sód	1057,4	Sód	1712,4	Sód	1688

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
czwartek 16 maja 2024

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
I SNIADANIE	Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku roślinnym 300ml *gluten/	300g	Zupa warzywna z kaszą manną 300ml *gluten/*seler/	300g	Manna na mleku bez laktozy 300ml *gluten/*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
	Szynka 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
	Rukola 20g	20g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
	Papryka 50g	50g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g
	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 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	Kisiel 250ml	250g							
OBIAD	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g
	Zraz wieprzowy 100g *jaja/*seler/	180g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Zraz wieprzowy 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy 100g *jaja/*seler/	180g
	Sos własny BG 80g *seler/	80g	Kasza gryczana 180g	180g	Kasza gryczana 180g	180g	Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g
	Kasza gryczana 180g	180g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kasza gryczana 180g	180g	Kasza gryczana 180g	180g
	Tarte buraczki 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g
	Kompot 250ml	250g					Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Kuchnia Pobliższych										
II KOLACJA	Chleb bezglutenowy 50g *soja/*ziarna_sesamu/	50g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
	Salatka jarzynowa dializowana 200g *jaja/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa wegańska 200g	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g
	Domowa wędlina z kurczaka 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Wędlina wegańska 30g	30g	Szynka drobiowa miodowa 30g *soja/*seler/	30g	Szynka drobiowa miodowa 30g *soja/*seler/	30g
	masło 10g *mleko/	10g	Herbata malinowa	250g	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	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g

	kcal	Energia	2008,7	Energia	2309,2	Energia	2298,9	Energia	2108	Energia	2205,6
g	Białko	108,32	Białko	69,899	Białko	66,469	Białko	89,513	Białko	95,913	
g	Tłuszcz	62,116	Tłuszcz	96,533	Tłuszcz	89,453	Tłuszcz	75,839	Tłuszcz	81,539	
g	Kwasy Nasycone	5,248	Kwasy Nasycone	18,966	Kwasy Nasycone	18,526	Kwasy Nasycone	5,978	Kwasy Nasycone	19,778	
g	Węglowodany ogółem	253,38	Węglowodany ogółem	276,18	Węglowodany ogółem	298,31	Węglowodany ogółem	267,43	Węglowodany ogółem	270,93	
g	W tym cukry	49,485	W tym cukry	21,841	W tym cukry	37,987	W tym cukry	22,253	W tym cukry	31,373	
g	Blonnik pokarmowy	30,2	Blonnik pokarmowy	41,91	Blonnik pokarmowy	47,485	Blonnik pokarmowy	33,498	Blonnik pokarmowy	29,998	
mg	Sód	1222,6	Sód	1060,1	Sód	1150,9	Sód	1468,2	Sód	1386,1	

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

piątek 17 maja 2024

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktowa				
I	SNIADANIE	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g		
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g
		Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		Domowa wędlina z kurczaka 30g	30g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g
		Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Schab biały 30g *soja/	30g	Schab biały 30g *soja/	30g	Schab biały 30g *soja/	30g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
						Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
II	OBIAD	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek b/m 350ml *seler/	350g	Zupa żurek b/m 350ml *seler/	350g	Zupa żurek b/m 350ml *seler/	350g		
		Kotlet z ryby pieczony b/g 100g *jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g		
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g		
		Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
III	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		
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Wędlina wegańska 90g	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
		Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g		
		Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g		
		Kielki	5g	Kielki	5g	Kielki	5g	Kielki	5g	Kielki	5g		
		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	2278,8	Energia	2312,1	Energia	2251,5	Energia	2259,1	Energia	2281,7
g	Białko	99,211	Białko	98,74	Białko	62,79	Białko	98,753	Białko	98,873	
g	Tłuszcz	94,691	Tłuszcz	81,289	Tłuszcz	87,539	Tłuszcz	77,905	Tłuszcz	80,305	
g	Kwasy Nasycone	8,7775	Kwasy Nasycone	8,8725	Kwasy Nasycone	19,503	Kwasy Nasycone	3,7475	Kwasy Nasycone	15,148	
g	Węglowodany ogółem	257,59	Węglowodany ogółem	296,4	Węglowodany ogółem	299,47	Węglowodany ogółem	291,68	Węglowodany ogółem	291,8	
g	W tym cukry	42,867	W tym cukry	39,196	W tym cukry	49,53	W tym cukry	43,786	W tym cukry	43,926	
g	Blonnik pokarmowy	23,987	Blonnik pokarmowy	28,399	Blonnik pokarmowy	39,083	Blonnik pokarmowy	32,699	Blonnik pokarmowy	32,699	
mg	Sód	374,77	Sód	1167,2	Sód	1078,4	Sód	1247,4	Sód	1223	

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
sobota 18 maja 2024

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa		
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	
	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Wędlina wegańska 90g	90g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	
	Domowa wędlina z indyka 30g	30g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	
	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g	
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
	II	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/m 350ml *seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/m 350ml *seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/m 350ml *seler/	350g	
	Kurczak z warzywami duszony w sosie słodko-kwaśnym	250g	Warzywa duszone z ciecierzycą w sosie słodko-kwaśnym	250g	Warzywa duszone z ciecierzycą w sosie słodko-kwaśnym	250g	Kurczak z warzywami duszony w sosie słodko-kwaśnym	250g	Kurczak z warzywami duszony w sosie słodko-kwaśnym	250g	
	Makaron bezglutenowy 180g	180g	Makaron pełnoziarnisty 150g *gluten/*soja/	150g	Makaron pełnoziarnisty 150g *gluten/*soja/	150g	Makaron pełnoziarnisty 150g *gluten/*soja/	150g	Makaron pełnoziarnisty 150g *gluten/*soja/	150g	
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
II 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	
	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	
	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	
	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 rumiankowa	250g	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	Mus owocowy 1szt.	100g

kcal	Energia	2046,8	Energia	2317,6	Energia	2369,5	Energia	2353,6	Energia	2376,2
g	Białko	135,34	Białko	73,825	Białko	62,337	Białko	120,3	Białko	120,42
g	Tłuszcz	70,499	Tłuszcz	76,504	Tłuszcz	79,889	Tłuszcz	62,709	Tłuszcz	65,109
g	Kwasy Nasycone	3,938	Kwasy Nasycone	12,207	Kwasy Nasycone	20,367	Kwasy Nasycone	4,698	Kwasy Nasycone	16,098
g	Węglowodany ogółem	253,41	Węglowodany ogółem	301,53	Węglowodany ogółem	316,94	Węglowodany ogółem	295,76	Węglowodany ogółem	295,88
g	W tym cukry	28,62	W tym cukry	30,31	W tym cukry	41,46	W tym cukry	40,5	W tym cukry	40,64
g	Blonnik pokarmowy	25	Blonnik pokarmowy	36,13	Blonnik pokarmowy	37,33	Blonnik pokarmowy	37,33	Blonnik pokarmowy	37,33
mg	Sód	607,5	Sód	1179,5	Sód	1176	Sód	1764	Sód	1739,6

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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
niedziela 19 maja 2024

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
I ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *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
	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Wędlina wegańska 90g	90g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
	masło 10g *mleko/	10g	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 jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g
	Pieczeń rzymska 100g *jaja/	100g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Pieczeń rzymska 100g *jaja/	100g	Pieczeń rzymska 100g *jaja/	100g
	Sos pomidorowy BG 80g *mleko/*seler/	80g	Sos pomidorowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos pomidorowy BM 80g *gluten/*seler/	80g	Sos pomidorowy BM 80g *gluten/*seler/	80g	Sos pomidorowy BM 80g *gluten/*seler/	80g
	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g
	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	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	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
	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki cielęce 2 szt. *gorczyca/	60g	Parówki cielęce 2 szt. *gorczyca/	60g
	Twaróg 50g *mleko/	50g	Twaróg 50g *mleko/	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
	Ogórek 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
	Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g
			Herbata czarna b/c	250g						

	kcal	Energia	2113,4	Energia	2499,6	Energia	2268,9	Energia	2080,9	Energia	2103,5
g	Białko	110,96	Białko	97,84	Białko	67,833	Białko	88,794	Białko	88,914	
g	Tłuszcz	73,956	Tłuszcz	96,094	Tłuszcz	79,179	Tłuszcz	69,605	Tłuszcz	72,005	
g	Kwasy Nasycone	5,162	Kwasy Nasycone	17,037	Kwasy Nasycone	30,197	Kwasy Nasycone	5,877	Kwasy Nasycone	17,277	
g	Węglowodany ogółem	252,21	Węglowodany ogółem	305,95	Węglowodany ogółem	315,86	Węglowodany ogółem	277,36	Węglowodany ogółem	277,48	
g	W tym cukry	28,818	W tym cukry	27,442	W tym cukry	31,292	W tym cukry	25,497	W tym cukry	25,637	
g	Błonnik pokarmowy	22,912	Błonnik pokarmowy	41,698	Błonnik pokarmowy	44,401	Błonnik pokarmowy	29,632	Błonnik pokarmowy	29,632	
mg	Sód	849,01	Sód	1689,9	Sód	1397,8	Sód	1738,2	Sód	1713,8	

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 Żywnia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko