

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
poniedziałek 27 maja 2024												
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta rozdrobniona			
I	SNIADANIE	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	
		Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Pasta z szynki dębowej drobiowej 60g *jaja/*gorczyca/	60g	
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	
		Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
II			Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka pszenna z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g			Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g		
I	OBIAD	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml *seler/	350g	
		Pulpet wieprzowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy 100g *gluten/*jaja/	100g	
		Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	
		Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana (dr) 180g *gluten/	180g	
		Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Kompot	250g	Kompot	250g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g	
		Kompot	250g					Kompot	250g	Kompot	250g	
I	KOLACJA											
II	KOLACJA	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/*soja/*mleko/	300g	Makaron pełnoziarnisty z truskawkami i twarogiem 35 *gluten/*soja/*mleko/	300g	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem b/c 350g *gluten/*soja/*mleko/	300g	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/*soja/*mleko/	300g	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/*soja/*mleko/	300g	
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	
II		Serek homogenizowany 1 szt.	150g	Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka pszenna z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Serek homogenizowany 1 szt.	150g	Serek homogenizowany 1 szt.	150g	
		kcal	Energja	2165,33	Energja	2223,78	Energja	2190,08	Energja	2229	Energja	2275
		g	Białko	129,773	Białko	122,3195	Białko	122,6495	Białko	138,5	Białko	134,9
		g	Tłuszcz	74,7435	Tłuszcz	74,1425	Tłuszcz	73,4325	Tłuszcz	74,228	Tłuszcz	78,65
		g	Kwasy Nasycone	6,95	Kwasy Nasycone	4,135	Kwasy Nasycone	4,09	Kwasy Nasycone	4,136	Kwasy Nasycone	4,631
		g	Węglowodany ogółem	240,834	Węglowodany ogółem	257,5735	Węglowodany ogółem	258,0285	Węglowodany	245,95	Węglowodany	251,2
		g	W tym cukry	25,4145	W tym cukry	22,6585	W tym cukry	21,3535	W tym cukry	30,755	W tym cukry	32,86
		g	Błonnik pokarmowy	22,2255	Błonnik pokarmowy	32,7065	Błonnik pokarmowy	23,1015	Błonnik pokarmowy	27,116	Błonnik pokarmowy	26,81
		mg	Sód	712,992	Sód	1548,763	Sód	1478,742	Sód	881,31	Sód	893,2

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 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 zyczenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
wtorek 28 maja 2024

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta rozdrobniona	
SNIADANIE	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g
	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g
	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Pasta z piersi indyka 60g *jaja/*gorczyca/	60g
	Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
	Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
			Herbata z cytryną	250g						
II		Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g			Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	
OBIAD	Zupa selerowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa selerowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa selerowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa selerowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa selerowa 350ml *mleko/*seler/	350g
	Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzo *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzo *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzo *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzo *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzo *seler/	250g
	Makaron pszenny 180g *gluten/*soja/	180g	Makaron pełnoziarnisty 150g *gluten/*soja/	150g	Makaron pszenny 150g *gluten/*soja/	150g	Makaron pszenny 180g *gluten/*soja/	180g	Makaron pszenny 150g *gluten/*soja/	150g
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek										
Kolacja	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g
	Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g
	Schab pieczony 30g *gluten/*soja/*seler/	30g	Schab pieczony 30g *gluten/*soja/*seler/	30g	Schab pieczony 30g *gluten/*soja/*seler/	30g	Schab pieczony 30g *gluten/*soja/*seler/	30g	Pasta ze schabu pieczonego 30g *gluten/*jaja/*soja/*seler/*gorczyca/	30g
	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	warzone w woda gotowana rozdrobniona 50g	50g
	masło 10g *mleko/	10g	Ogórek kiszony 60g	60g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	warzone w woda gotowana rozdrobniona 100g	100g
	Herbata owocowa	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
			Herbata owocowa	250g						
	II	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/

	Energja	2185,28	Energja	2244,43	Energja	2157,18	Energja	2200	Energja	2183
kcal	Białko	103,453	Białko	106,0984	Białko	108,2584	Białko	103,43	Białko	105,2
g	Tłuszcz	80,4575	Tłuszcz	85,0075	Tłuszcz	78,0025	Tłuszcz	80,508	Tłuszcz	87,61
g	Kwasy Nasycone	6,121	Kwasy Nasycone	3,076	Kwasy Nasycone	3,061	Kwasy Nasycone	6,121	Kwasy Nasycone	5,926
g	Węglowodany ogółem	263,803	Węglowodany ogółem	258,6385	Węglowodany ogółem	257,9785	Węglowodany	265,8	Węglowodany	243,8
g	W tym cukry	28,7375	W tym cukry	31,7475	W tym cukry	29,0175	W tym cukry	31,912	W tym cukry	34,41
g	Błonnik pokarmowy	26,824	Błonnik pokarmowy	39,239	Błonnik pokarmowy	27,284	Błonnik pokarmowy	28,524	Błonnik pokarmowy	28,61
mg	Sód	1773,77	Sód	2344,446	Sód	2165,827	Sód	1821	Sód	1867

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
środa 29 maja 2024											
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta rozdrobniona		
SNIADANIE		Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Pasta z polędwicy sopockiej 60g *jajaj/*soja/*gorczyca/	60g
		Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		Pomidor 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g		
				Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g				
II			Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g				Skyr szt. *mleko/	140g
OBIAD		Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/	350g
		Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jajaj/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jajaj/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jajaj/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jajaj/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jajaj/*mleko/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Marchewka z groszkiem 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
		Marchewka z groszkiem 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Marchewka z groszkiem 150g	150g	Marchewka na gęsto 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek											
Kolaćca		Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g
		Kielbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g	Kielbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g	Kielbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Kielbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Dynia gotowana rozdrobniona 150g	150g	Ketchup 1 szt.	1g
		Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Herbata malinowa	250g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata malinowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata malinowa	250g			Herbata malinowa	250g
				Herbata malinowa	250g						
	II		Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka pszenna z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/
kcal		Energia	2135,31	Energia	2210,711	Energia	2254,261	Energia	2091	Energia	1993
g		Białko	102,807	Białko	120,9075	Białko	133,0625	Białko	115	Białko	115
g		Tłuszcz	88,8885	Tłuszcz	104,9035	Tłuszcz	104,2435	Tłuszcz	76,473	Tłuszcz	95,38
g		Kwasy Nasycone	13,426	Kwasy Nasycone	10,656	Kwasy Nasycone	10,076	Kwasy Nasycone	7,584	Kwasy Nasycone	10,31
g		Węglowodany ogółem	233,429	Węglowodany ogółem	227,7186	Węglowodany ogółem	235,6736	Węglowodany	235,76	Węglowodany	205,1
g		W tym cukry	21,4925	W tym cukry	22,7525	W tym cukry	21,0825	W tym cukry	28,251	W tym cukry	30,36
g		Błonnik pokarmowy	23,1611	Błonnik pokarmowy	35,40607	Błonnik pokarmowy	23,47107	Błonnik pokarmowy	26,643	Błonnik pokarmowy	25,5
mg		Sód	1832,17	Sód	2144,128	Sód	1609,178	Sód	1780	Sód	1744

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzechy ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin

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

W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka - mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
czwartek 30 maja 2024											
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta rozdrobniona		
SNIADANIE		Musli na mleku *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Musli na mleku *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Musli na mleku *gluten/*mleko/+orzechy/	300g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g
		Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g	Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g	Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	KROTOŚZYŃSKIE J 60g *gluten/*mleko/*orzechy/	60g
		Szpinak baby 20g	20g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Pomidor 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g				
II				Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g			Serek wiejski 1 szt.	200g
OBIAD		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g
		Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g
		Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż (dr)180g	180g
		Banan 1szt.	120g	Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek											
KOLACJA		Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g
		Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g
		Salata 30g	30g	Ogórek kiszony 60g	60g	Salata 30g	30g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata miętowa	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g
				Herbata miętowa	250g						
II		Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g
kcal		Energia	2170,12	Energia	2259,42	Energia	2153	Energia	2180	Energia	2345
g		Białko	100,401	Białko	123,731	Białko	130,195	Białko	110,28	Białko	120,8
g		Tłuszcz	73,0395	Tłuszcz	82,5845	Tłuszcz	62,6445	Tłuszcz	66,879	Tłuszcz	83,8
g		Kwasy Nasycone	8,645	Kwasy Nasycone	4,045	Kwasy Nasycone	4,09	Kwasy Nasycone	5,495	Kwasy Nasycone	8,57
g		Węglowodany ogółem	278,132	Węglowodany ogółem	252,0875	Węglowodany ogółem	271,7955	Węglowodany	282,5	Węglowodany	274,7
g		W tym cukry	36,1395	W tym cukry	15,7045	W tym cukry	22,6695	W tym cukry	41,22	W tym cukry	41,54
g		Błonnik pokarmowy	23,628	Błonnik pokarmowy	35,093	Błonnik pokarmowy	22,831	Błonnik pokarmowy	27,043	Błonnik pokarmowy	26,27
mg		Sód	1401,87	Sód	2067,377	Sód	1830,407	Sód	1530	Sód	1534

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												
piątek 31 maja 2024												
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta rozdrobniona			
SNIADANIE	I	Serek homogenizowany 1 szt.	150g	Serek homogenizowany 1 szt.	150g	Serek homogenizowany 1 szt.	150g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Serek homogenizowany 1 szt.	150g	
		Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	
		Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Parówki cielece 3 szt. *gorczyca/	90g	
		Parówki cielece 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielece 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielece 3 szt. *gorczyca/	90g	masło 10g *mleko/	10g	Ketchup 1 szt.	1g	
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Herbata z cytryną	250g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	
		Pomidor 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	masło 10g *mleko/	10g	
		masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Serek homogenizowany 1 szt.	150g	Herbata z cytryną	250g	
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g					
II			Herbata z cytryną	250g								
			Gruszka 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g		
OBIAD	I	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 jajeczny 120g *jaja/	120g	Kotlet jajeczny 120g *jaja/	120g	Kotlet jajeczny 120g *jaja/	120g	Kotlet jajeczny 120g *jaja/	120g	Kotlet jajeczny 120g *jaja/	120g	
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	
		Marchewka mini gotowana 150g	150g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
KOLACJA	I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 100g *gluten/	100g	
		Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pasta z pieczeni z indyka 60g *gluten/*jaja/*gorczyca/	60g	
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Rukola 20g	20g	Dynia gotowana 50g	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	
		Rukola 20g	20g	Ogórek 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g					
	II		Banan 1szt.	120g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka pszenna z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Gruszka 1szt.	120g	Kisiel 250ml	250g
Podwieczorek												

kcal	Energia	2157,3	Energia	2359,45	Energia	2365,75	Energia	2133	Energia	2257
g	Białko	97,967	Białko	105,331	Białko	107,407	Białko	115,29	Białko	103,4
g	Tłuszcz	94,0335	Tłuszcz	107,4715	Tłuszcz	104,9185	Tłuszcz	80,928	Tłuszcz	100,5
g	Kwasy Nasycone	10,421	Kwasy Nasycone	10,615	Kwasy Nasycone	10,601	Kwasy Nasycone	4,341	Kwasy Nasycone	10,45
g	Węglowodany ogółem	231,664	Węglowodany ogółem	243,7235	Węglowodany ogółem	252,6295	Węglowodany	238	Węglowodany	234,4
g	W tym cukry	29,0925	W tym cukry	13,2575	W tym cukry	22,0475	W tym cukry	20,634	W tym cukry	32,71
g	Błonnik pokarmowy	24,506	Błonnik pokarmowy	34,334	Błonnik pokarmowy	20,946	Błonnik pokarmowy	26,262	Błonnik pokarmowy	25,55
mg	Sód	1327,39	Sód	1841,162	Sód	1599,662	Sód	1621	Sód	1661

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 01 czerwca 2024

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta rozdrobniona		
I	SNIADANIE	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g
		Szynka wiejska 60g	60g	Szynka wiejska 60g	60g	Szynka wiejska 60g	60g	Szynka wiejska 60g	60g	Pasta z szynki wiejskiej 60g *jaja/*gorczyca/	60g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g				
II				Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka pszenna z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g
OBIAD		Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g
		Gulasz drobiowy duszony 100g *gluten/*mleko/*seler/	100g	Gulasz drobiowy duszony 100g *gluten/*mleko/*seler/	100g	Gulasz drobiowy duszony 100g *gluten/*mleko/*seler/	100g	Gulasz drobiowy duszony 100g *gluten/*mleko/*seler/	100g	Gulasz drobiowy duszony 100g *gluten/*mleko/*seler/	100g
		Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza gryczana 150g	150g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kompot	250g	Tarte buraczki 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kompot	250g	Kompot	250g
Kolecja		Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
		Dżem 2 szt.	50g	Papryka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g
		Pomidor 50g	50g	Kielki	5g	Kielki	5g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Kielki	5g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
		Herbata owocowa	250g								
II		Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g

	kcal	Energia	2059,92	Energia	2102,72	Energia	2115,92	Energia	2103	Energia	2154
g	Białko	113,761	Białko	140,9964	Białko	141,6514	Białko	120,64	Białko	118,53	
g	Tłuszcz	60,2585	Tłuszcz	79,2085	Tłuszcz	78,2885	Tłuszcz	60,323	Tłuszcz	67,983	
g	Kwasy Nasycone	6,516	Kwasy Nasycone	1,031	Kwasy Nasycone	1,076	Kwasy Nasycone	6,206	Kwasy Nasycone	6,441	
g	Węglowodany ogółem	271,106	Węglowodany ogółem	240,5315	Węglowodany ogółem	254,8165	Węglowodany	275,68	Węglowodany	270,23	
g	W tym cukry	19,5395	W tym cukry	7,0795	W tym cukry	5,6795	W tym cukry	34,409	W tym cukry	24,844	
g	Błonnik pokarmowy	23,668	Błonnik pokarmowy	33,823	Błonnik pokarmowy	23,178	Błonnik pokarmowy	27,508	Błonnik pokarmowy	25,608	
mg	Sód	1134,62	Sód	1653,827	Sód	1666,877	Sód	1360	Sód	1202	

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 Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
niedziela 02 czerwca 2024

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta rozdrobniona		
I	SNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/	300g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g
		Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Pasta z szynki zapiekanej na maśle 60g *jaja/*mleko/*gorczyca/	60g
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II			Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	
OBIAD		Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g
		Roladka drobiowa ze szpinakiem pieczona 100g *jaja/	100g	Roladka drobiowa ze szpinakiem pieczona 100g *jaja/	100g	Roladka drobiowa ze szpinakiem pieczona 100g *jaja/	100g	Roladka drobiowa ze szpinakiem pieczona 100g *jaja/	100g	Roladka drobiowa ze szpinakiem pieczona 100g *jaja/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka żydowska 150g	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Kolejca		Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g
		Salatka ziemniaczana ze śledziem 250g *jaja/*ryby/*gorczyca/	250g	Salatka ziemniaczana ze śledziem z jogurtem 250g *ryby/*mleko/	250g	Salatka ziemniaczana ze śledziem z jogurtem 250g *ryby/*mleko/	250g	Salatka ziemniaczana z szynką 250g *mleko/	250g	Salatka ziemniaczana z szynką 250g *mleko/	250g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
II		Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka pszenna z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

	kcal	Energia	2058,96	Energia	2104,46	Energia	2009,06	Energia	1981	Energia	2108
g	Białko	113,492	Białko	114,9267	Białko	118,6267	Białko	117,84	Białko	118,23	
g	Tłuszcz	79,1255	Tłuszcz	69,599499	Tłuszcz	64,1545	Tłuszcz	52,925	Tłuszcz	54,57	
g	Kwasy Nasycone	5,5025	Kwasy Nasycone	2,8415	Kwasy Nasycone	2,5165	Kwasy Nasycone	5,5025	Kwasy Nasycone	5,5175	
g	Węglowodany ogółem	226,018	Węglowodany ogółem	251,4079	Węglowodany ogółem	243,2329	Węglowodany	236,14	Węglowodany	238,79	
g	W tym cukry	21,9787	W tym cukry	14,1187	W tym cukry	17,2587	W tym cukry	23,379	W tym cukry	23,464	
g	Błonnik pokarmowy	25,1715	Błonnik pokarmowy	33,6815	Błonnik pokarmowy	25,8115	Błonnik pokarmowy	25,151	Błonnik pokarmowy	25,308	
mg	Sód	1963,46	Sód	2423,922	Sód	2409,017	Sód	1603	Sód	1633	

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