

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
poniedziałek 24 czerwca 2024											
DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata		
I	SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem brokułowa 500ml *mleko/*seler/	500g
		Wędlina vegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
		Salata 30g	30g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata z cytryną	250g	Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
				masło 10g *mleko/	10g			Szynka dębowa drobiowa 60g	60g		
				Herbata z cytryną	250g						
II		Kisiel 250ml	250g			Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
OBIAD		Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków b/s 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g	Zupa krem ogórkowy 500ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	500g
		Gulasz z udźca drobiowego 200g *gluten/*mleko/*seler/	200g	Gulasz z udźca drobiowego 200g *gluten/*mleko/*seler/	200g	Gulasz z udźca drobiowego 200g *gluten/*mleko/*seler/	200g	Gulasz z udźca drobiowego 200g *gluten/*mleko/*seler/	200g		
		Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Kasza gryczana 180g	180g		
		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek				Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kalaflor gotowany 150g *soja/	150g	Kalaflor gotowany 150g *soja/	150g		
Kolecja	II	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem buraczkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
		Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Schab biały 60g *soja/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g		
II		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Kisiel 250ml	250g	Mus owocowy 1szt.	100g		
kcal		Energia	2317,84	Energia	2119,8316	Energia	1969,502	Energia	2230	Energia	1993
g		Białko	69,5419	Białko	113,64689	Białko	110,7799	Białko	145,16	Białko	80,436
g		Tłuszcz	107,414	Tłuszcz	65,053604	Tłuszcz	54,2736	Tłuszcz	67,329	Tłuszcz	72,145
g		Kwasy Nasycone	23,7735	Kwasy Nasycone	20,9585	Kwasy Nasycone	18,0535	Kwasy Nasycone	21,519	Kwasy Nasycone	15,229
g		Węglowodany ogółem	269,555	Węglowodany ogółem	275,48526	Węglowodany ogółem	262,6553	Węglowodany	252,59	Węglowodany	237,62
g		W tym cukry	37,7243	W tym cukry	26,967306	W tym cukry	26,74231	W tym cukry	28,782	W tym cukry	41,063
g		Błonnik pokarmowy	27,1742	Błonnik pokarmowy	24,814225	Błonnik pokarmowy	28,40422	Błonnik pokarmowy	42,859	Błonnik pokarmowy	23,353
mg		Sód	799,887	Sód	1213,0343	Sód	1622,637	Sód	1679	Sód	417,35

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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 25 czerwca 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
I SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g		
	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
			Musli na mleku *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g						
II					Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem b/m 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Rosół z makaronem b/s 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem b/s 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Zupa krem z pomidora/r 500ml *mleko/*seler/	500g
	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy b/s100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy 100g *gluten/*jaja/	100g		
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g		
	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g		
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek		Skyr szt. *mleko/	140g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g			
Kolacja	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem krupnik 500ml *mleko/*seler/	500g
	Wędlina wegańska 90g	90g	Pasta z makreli *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g		
II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

	kcal	Energia	2081,64	Energia	2173,02	Energia	2063,36	Energia	2020	Energia	1999
g	Białko	52,1021	Białko	138,1201	Białko	141,5774	Białko	137,13	Białko	104,18	
g	Tłuszcz	91,1325	Tłuszcz	89,8325	Tłuszcz	53,5805	Tłuszcz	53,95	Tłuszcz	91	
g	Kwasy Nasycone	21,438	Kwasy Nasycone	22,693	Kwasy Nasycone	22,748	Kwasy Nasycone	22,718	Kwasy Nasycone	33,165	
g	Węglowodany ogółem	227,77	Węglowodany ogółem	242,83289	Węglowodany ogółem	254,0925	Węglowodany	235,89	Węglowodany	232,42	
g	W tym cukry	21,7177	W tym cukry	21,6077	W tym cukry	20,7425	W tym cukry	22,073	W tym cukry	61,391	
g	Błonnik pokarmowy	31,0045	Błonnik pokarmowy	22,7715	Błonnik pokarmowy	23,163	Błonnik pokarmowy	34,403	Błonnik pokarmowy	21,897	
mg	Sód	183,087	Sód	2699,067	Sód	1641,437	Sód	1657	Sód	478,83	

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 26 czerwca 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
I SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Zupa krem z pomidora/r 500ml *mleko/*seler/	500g
	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
	Ketchup 1 szt.	1g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Papryka 50g	50g		
	Papryka 50g	50g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g		
	Rukola 20g	20g	Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g		
	Margaryna miękka kubkowa	10g	Rukola 30g	30g	Herbata z cytryną	250g				
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g						
			Herbata z cytryną	250g						
II	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g			Kanapka pszenna z miodem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g
OBIAD	Manna na rosole wege 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole 350ml b/s *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole 350ml b/s *gluten/*seler/	350g	Krem z warzyw 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Wątróbka drobiowa z cebulką *gluten/	150g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Wątróbka drobiowa z cebulką *gluten/	150g		
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g		
	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g		
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek		Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g			
Kolacja	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Krem z warzyw 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
	Pomidor 50g	50g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g		
	Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Margaryna miękka kubkowa	10g	Salata 30g	30g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g						
			Herbata rumiankowa	250g						
III	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g

	kcal	Energia	2125,88	Energia	2417,5	Energia	2014,98	Energia	2083	Energia	2021
g	Białko	46,1274	Białko	125,4004	Białko	114,2349	Białko	134,55	Białko	106,62	
g	Tłuszcz	106,529	Tłuszcz	112,8335	Tłuszcz	69,8335	Tłuszcz	73,761	Tłuszcz	100,07	
g	Kwasy Nasycone	31,446	Kwasy Nasycone	23,083	Kwasy Nasycone	15,738	Kwasy Nasycone	21,486	Kwasy Nasycone	42,684	
g	Węglowodany ogółem	234,992	Węglowodany ogółem	224,80149	Węglowodany ogółem	232,1875	Węglowodany	215,5	Węglowodany	175,85	
g	W tym cukry	44,4825	W tym cukry	42,0985	W tym cukry	38,3125	W tym cukry	28,828	W tym cukry	59,682	
g	Błonnik pokarmowy	37,237	Błonnik pokarmowy	24,883	Błonnik pokarmowy	28,789	Błonnik pokarmowy	37,872	Błonnik pokarmowy	9,9755	
mg	Sód	409,185	Sód	1395,447	Sód	1513,547	Sód	1537	Sód	491,32	

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																																																																																																		
czwartek 27 czerwca 2024																																																																																																		
DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata																																																																																									
I	SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem z selera 500ml *gluten/*mleko/*seler/	350g																																																																																							
		Pasta z awokado i szczypiorkiem	100g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g																																																																																									
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g	Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z oliwą	60g																																																																																									
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																									
		Herbata z cytryną	250g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g																																																																																									
				masło 10g *mleko/	10g																																																																																													
				Herbata z cytryną	250g																																																																																													
II						Kanapka pszenna jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kanapka razowa jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kefir szt. *mleko/	200g																																																																																							
OBIAD		Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem z fasolki 500ml *mleko/	500g																																																																																							
		Pierogi z mięsem 8 szt.	125g	Pierogi z mięsem 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem 8 szt.	125g																																																																																									
		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																																																																																									
Podwieczorek				Kefir szt. *mleko/	200g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g																																																																																									
Kolecja		Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sesamu/	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Zupa krem z fasolki 500ml *mleko/	500g																																																																																							
		Sał. z k. bulgur, ogórkiem, s. pom, fetą, soczewicą *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Sał. z k. bulgur, ogórkiem, s. pom, fetą, soczewicą *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Sał. z k. bulgur, ogórkiem, i szynką (d) *gluten/*gorczyca/	250g	Sał. z k. bulgur, ogórkiem, i szynką (d) *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g																																																																																									
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																									
		Herbata malinowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g																																																																																									
				Herbata malinowa	250g																																																																																													
II		Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g																																																																																							
<table border="1"> <tr> <td>kcal</td> <td>Energia</td> <td>1942,87</td> <td>Energia</td> <td>2469,9207</td> <td>Energia</td> <td>2171,281</td> <td>Energia</td> <td>2063</td> <td>Energia</td> <td>2178</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Białko</td> <td>47,9955</td> <td>Białko</td> <td>136,35046</td> <td>Białko</td> <td>93,61546</td> <td>Białko</td> <td>87,575</td> <td>Białko</td> <td>93,713</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Tłuszcz</td> <td>100,29</td> <td>Tłuszcz</td> <td>99,909507</td> <td>Tłuszcz</td> <td>82,43451</td> <td>Tłuszcz</td> <td>80,275</td> <td>Tłuszcz</td> <td>87,817</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>4,821</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>31,101</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>22,412</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>21,377</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>13,865</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>205,638</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>245,04762</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>256,2116</td> <td>Węglowodany</td> <td>234,77</td> <td>Węglowodany</td> <td>305,09</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>W tym cukry</td> <td>22,3225</td> <td>W tym cukry</td> <td>32,677502</td> <td>W tym cukry</td> <td>22,0965</td> <td>W tym cukry</td> <td>21,692</td> <td>W tym cukry</td> <td>86,813</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>22,2961</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>23,936066</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>31,13107</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>36,461</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>26,485</td> </tr> <tr> <td>mg</td> <td>Sód</td> <td>583,766</td> <td>Sód</td> <td>1464,1111</td> <td>Sód</td> <td>1583,206</td> <td>Sód</td> <td>1749</td> <td>Sód</td> <td>467,6</td> </tr> </table>											kcal	Energia	1942,87	Energia	2469,9207	Energia	2171,281	Energia	2063	Energia	2178	g	Białko	47,9955	Białko	136,35046	Białko	93,61546	Białko	87,575	Białko	93,713	g	Tłuszcz	100,29	Tłuszcz	99,909507	Tłuszcz	82,43451	Tłuszcz	80,275	Tłuszcz	87,817	g	Kwasy Nasycone	4,821	Kwasy Nasycone	31,101	Kwasy Nasycone	22,412	Kwasy Nasycone	21,377	Kwasy Nasycone	13,865	g	Węglowodany ogółem	205,638	Węglowodany ogółem	245,04762	Węglowodany ogółem	256,2116	Węglowodany	234,77	Węglowodany	305,09	g	W tym cukry	22,3225	W tym cukry	32,677502	W tym cukry	22,0965	W tym cukry	21,692	W tym cukry	86,813	g	Błonnik pokarmowy	22,2961	Błonnik pokarmowy	23,936066	Błonnik pokarmowy	31,13107	Błonnik pokarmowy	36,461	Błonnik pokarmowy	26,485	mg	Sód	583,766	Sód	1464,1111	Sód	1583,206	Sód	1749	Sód	467,6
kcal	Energia	1942,87	Energia	2469,9207	Energia	2171,281	Energia	2063	Energia	2178																																																																																								
g	Białko	47,9955	Białko	136,35046	Białko	93,61546	Białko	87,575	Białko	93,713																																																																																								
g	Tłuszcz	100,29	Tłuszcz	99,909507	Tłuszcz	82,43451	Tłuszcz	80,275	Tłuszcz	87,817																																																																																								
g	Kwasy Nasycone	4,821	Kwasy Nasycone	31,101	Kwasy Nasycone	22,412	Kwasy Nasycone	21,377	Kwasy Nasycone	13,865																																																																																								
g	Węglowodany ogółem	205,638	Węglowodany ogółem	245,04762	Węglowodany ogółem	256,2116	Węglowodany	234,77	Węglowodany	305,09																																																																																								
g	W tym cukry	22,3225	W tym cukry	32,677502	W tym cukry	22,0965	W tym cukry	21,692	W tym cukry	86,813																																																																																								
g	Błonnik pokarmowy	22,2961	Błonnik pokarmowy	23,936066	Błonnik pokarmowy	31,13107	Błonnik pokarmowy	36,461	Błonnik pokarmowy	26,485																																																																																								
mg	Sód	583,766	Sód	1464,1111	Sód	1583,206	Sód	1749	Sód	467,6																																																																																								

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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												
piątek 28 czerwca 2024												
DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata			
I	SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g	
		Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g			
		Pomidor 100g	100g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g			
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
		Herbata z cytryną	250g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			
				masło 10g *mleko/	10g							
				Herbata z cytryną	250g							
II						Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g	
OBIAD		Rosół z makaronem (nb) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Rosół z makaronem b/s 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem b/s 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Zupa krem żurek 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g	
		Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona b/s 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona b/s 100g *gluten/*ryby/	100g			
		Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g			
		Ryż z warzywami 250g	180g	Ryż z warzywami 250g	180g	Ryż z warzywami 250g	180g	Ryż z warzywami 250g	180g			
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Podwieczorek				Serek wiejski 1 szt.	200g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g			
Kolejca		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Krem z warzyw d/p 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g	
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g			
		Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 2 szt.	50g	Kielki	5g			
		Pomidor 50g	50g	Kielki	5g	Kielki	5g	masło 10g *mleko/	10g			
		Kielki	5g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g			
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g					
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g							
II		Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	
		kcal	Energia	2158,74	Energia	2511,49	Energia	2224,79	Energia	1950	Energia	2206
		g	Białko	41,8704	Białko	147,2094	Białko	137,8804	Białko	132,16	Białko	108,09
		g	Tłuszcz	120,181	Tłuszcz	103,4545	Tłuszcz	62,6635	Tłuszcz	62,353	Tłuszcz	98,306
		g	Kwasy Nasycone	21,876	Kwasy Nasycone	19,232	Kwasy Nasycone	22,208	Kwasy Nasycone	22,058	Kwasy Nasycone	31,841
		g	Węglowodany ogółem	220,508	Węglowodany ogółem	247,2785	Węglowodany ogółem	276,8975	Węglowodany	207,78	Węglowodany	226,15
		g	W tym cukry	46,7635	W tym cukry	43,4485	W tym cukry	65,4885	W tym cukry	27,559	W tym cukry	66,951
		g	Błonnik pokarmowy	22,748	Błonnik pokarmowy	18,657	Błonnik pokarmowy	23,322	Błonnik pokarmowy	29,422	Błonnik pokarmowy	14,164
		mg	Sód	112,467	Sód	1390,857	Sód	1716,727	Sód	1539	Sód	503,09

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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 29 czerwca 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata		
I	SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Krem z białych warzyw 500ml *mleko/*seler/	500g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
		Salata 30g	30g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
		masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
				Herbata z cytryną	250g						
				Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300g						
II						Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g
OBIAD		Zupa brokułowa 350ml b/mięsa *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem szpinakowy z ziemniakami 500ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	500g
		Warzywa duszone z ciecierzycą w sosie śmietankowym *mleko/	250g	Sos carbonara z warzywami i kielbaską drobiową 25 *gluten/*mleko/*seler/	250g	Sos carbonara z warzywami i kielbaską drobiową 25 *gluten/*mleko/*seler/	250g	Sos carbonara z warzywami i kielbaską drobiową 25 *gluten/*mleko/*seler/	250g		
		Makaron bezglutenowy 180g	180g	Makaron pszenny 180g *gluten/*soja/	180g	Makaron pszenny 150g *gluten/*soja/	150g	Makaron pełnoziarnisty 150g b/s *gluten/*soja/	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		
		Gruszka 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g						
Podwieczorek											
Kolekcja				Skyr szt. *mleko/	140g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g		
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem koperkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g		
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
II											
		Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Serek wiejski szt.	200g

	kcal	Energia	2220,75	Energia	2523,72	Energia	2116,18	Energia	2158	Energia	2098
g	Białko	46,9844	Białko	131,7154	Białko	127,5724	Białko	126,58	Białko	117,44	
g	Tłuszcz	85,2605	Tłuszcz	83,035498	Tłuszcz	56,3555	Tłuszcz	56,975	Tłuszcz	95,351	
g	Kwasy Nasycone	31,518	Kwasy Nasycone	19,078	Kwasy Nasycone	21,638	Kwasy Nasycone	21,668	Kwasy Nasycone	25,265	
g	Węglowodany ogółem	279,748	Węglowodany ogółem	322,9975	Węglowodany ogółem	271,6985	Węglowodany	271,32	Węglowodany	235	
g	W tym cukry	38,8165	W tym cukry	50,4805	W tym cukry	28,9055	W tym cukry	31,065	W tym cukry	47,271	
g	Błonnik pokarmowy	33,685	Błonnik pokarmowy	33,07	Błonnik pokarmowy	33,02	Błonnik pokarmowy	45,31	Błonnik pokarmowy	17,005	
mg	Sód	140,022	Sód	2589,522	Sód	2299,592	Sód	2318	Sód	519	

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												
niedziela 30 czerwca 2024												
DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata			
I	SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem buraczkowy 500ml *mleko/*seler/	500g	
		Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g			
		Pomidor 50g	50g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g			
		Salata 30g	30g	Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			
		Herbata z cytryną	250g	Salata 30g	30g							
				masło 10g *mleko/	10g							
				Herbata z cytryną	250g							
II		Kisiel 250ml	250g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g	
OBIAD		Zupa jarzynowa b/m 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa b/s 350ml	350g	Zupa jarzynowa b/s 350ml	350g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g	
		Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/	100g			
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane b/s 150g	150g			
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Kompot 250ml	250g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g			
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Kompot 250ml	250g			
Podwieczorek						Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g			
Kolecja	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g	
		Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g			
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g			
		Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Salata 30g	30g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g			
		Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g							
				Herbata czarna b/c	250g							
II		Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z polewą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	
		kcal	Energia	2008,19	Energia	2225,15	Energia	2104	Energia	2221	Energia	2201
		g	Białko	50,2498	Białko	133,7378	Białko	117,0218	Białko	136,17	Białko	97,744
		g	Tłuszcz	98,2365	Tłuszcz	96,842499	Tłuszcz	71,5125	Tłuszcz	80,197	Tłuszcz	92,422
		g	Kwasy Nasycone	14,496	Kwasy Nasycone	27,6405	Kwasy Nasycone	22,7705	Kwasy Nasycone	27,201	Kwasy Nasycone	16,517
		g	Węglowodany ogółem	221,063	Węglowodany ogółem	201,4515	Węglowodany ogółem	247,9235	Węglowodany	227,7	Węglowodany	254,47
		g	W tym cukry	36,8805	W tym cukry	16,6985	W tym cukry	24,3945	W tym cukry	22,65	W tym cukry	51,95
		g	Błonnik pokarmowy	41,443	Błonnik pokarmowy	27,748	Błonnik pokarmowy	29,701	Błonnik pokarmowy	41,441	Błonnik pokarmowy	24,358
		mg	Sód	349,237	Sód	1792,162	Sód	1773,027	Sód	1851	Sód	417,6

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