

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
poniedziałek 17 czerwca 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
I SNIADANIE	Makaron b/g na mleku roślinnym 300ml	300g	Makaron na mleku 300ml *gluten/*soja/*mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Krem z białych warzyw 500ml *mleko/*seler/	500g
	Chleb bezglutenowy 50g *soja/*ziarna_sesamu/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
	Wędlina wegańska 90g	90g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g		
	Pomidor 100g	100g	Poledwica sopocka 30g *soja/	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g						
			Herbata z cytryną	250g						
II					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	Zupa pomidorowa z ryżem (w) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa ryżowa b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa ryżowa b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem z pomidora/r 500ml *mleko/*seler/	500g
	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Stek pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g		
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g		
	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		Serek wiejski 1 szt.	200g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g			
Kolecja	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
	Wędlina wegańska 90g	90g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
	Pomidor 50g	50g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g		
	Rukola 20g	20g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g		
	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g						
II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

	kcal	Energia	1996,4	Energia	2334,55	Energia	2150,1	Energia	2234	Energia	2077
g	Białko	43,6191	Białko	134,8431	Białko	113,3219	Białko	131,1	Białko	94,68	
g	Tłuszcz	92,1025	Tłuszcz	98,1205	Tłuszcz	79,2905	Tłuszcz	85,126	Tłuszcz	87,982	
g	Kwasy Nasycone	34,246	Kwasy Nasycone	27,908	Kwasy Nasycone	21,078	Kwasy Nasycone	24,088	Kwasy Nasycone	27,755	
g	Węglowodany ogółem	241,106	Węglowodany ogółem	228,1209	Węglowodany ogółem	242,8225	Węglowodany	222,1	Węglowodany	230,7	
g	W tym cukry	41,0977	W tym cukry	29,6877	W tym cukry	33,9605	W tym cukry	25,866	W tym cukry	55,89	
g	Błonnik pokarmowy	27,4295	Błonnik pokarmowy	22,5435	Błonnik pokarmowy	29,343	Błonnik pokarmowy	41,183	Błonnik pokarmowy	16,021	
mg	Sód	145,797	Sód	1745,747	Sód	1595,307	Sód	1669	Sód	460,75	

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 18 czerwca 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
I SNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Zupa krem z selera 500ml *gluten/*mleko/*seler/	350g
	Chleb bezglutenowy 50g *soja/*ziarna_sesamu/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z indyka 30g	30g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
	Schab pieczony 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Schab pieczony 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g		
	Pomidor 100g	100g	Jajko gotowane 1 szt. z jogurtem *jaja/*mleko/	70g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g						
			Herbata z cytryną	250g						
II			Skyr szt. *mleko/	140g	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 dyniowa b/m 350ml	350g	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa b/s 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa b/s 350ml *mleko/	350g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie b/s 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie b/s 100g *gluten/	100g		
	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos własny b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny b/s 80g *gluten/*seler/	80g		
	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g		
	Kompot 250ml	250g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Podwieczorek					Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g		
Kolejnia	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g		
	Salata 30g	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *jaja/*soja/*mleko/	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g		
			Herbata owocowa	250g						
II	Kisiel 250ml	250g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g

	kcal	Energia	1911,59	Energia	2276,7	Energia	2104,59	Energia	2067	Energia	2033
g	Białko	56,5354	Białko	149,8504	Białko	122,2044	Białko	126	Białko	114,28	
g	Tłuszcz	90,3385	Tłuszcz	84,718499	Tłuszcz	62,8755	Tłuszcz	64,185	Tłuszcz	75,399	
g	Kwasy Nasycone	17,113	Kwasy Nasycone	18,878	Kwasy Nasycone	20,38	Kwasy Nasycone	20,37	Kwasy Nasycone	20,985	
g	Węglowodany ogółem	208,333	Węglowodany ogółem	261,6825	Węglowodany ogółem	261,1435	Węglowodany	235,26	Węglowodany	267,88	
g	W tym cukry	36,1215	W tym cukry	25,4745	W tym cukry	41,8005	W tym cukry	42,881	W tym cukry	72,899	
g	Błonnik pokarmowy	24,479	Błonnik pokarmowy	28,169	Błonnik pokarmowy	33,179	Błonnik pokarmowy	42,739	Błonnik pokarmowy	24,152	
mg	Sód	436,291	Sód	1568,385	Sód	1695,315	Sód	1601	Sód	585,7	

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 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 19 czerwca 2024																																																																																																			
DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata																																																																																										
I	SNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Zupa krem buraczkowy 500ml *mleko/*seler/	500g																																																																																								
		Chleb bezglutenowy 50g *soja/*ziarna_sesamu/	50g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g																																																																																										
		Szynka drobiowa miodowa 60g *soja/*seler/	60g	Paszet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z oliwą	60g																																																																																										
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	60g	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																																																																																														
II									Kefir szt. *mleko/	200g																																																																																									
OBIAD		Rosół z zacierką (w) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką b/s 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką b/s 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Zupa krem z zacierką 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g																																																																																								
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	A'la gołąbek z mięsa mielonego i kapustą pekińską *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa mielonego i kapustą pekińską *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa mielonego i kapustą pekińską *jaja/	250g																																																																																										
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Sos pomidorowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos własny b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny b/s 80g *gluten/*seler/	80g																																																																																										
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g																																																																																										
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g																																																																																										
Podwieczorek				Kefir szt. *mleko/	200g																																																																																														
Kolecja	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem z zacierką 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g																																																																																								
		Wędlina wegańska 90g	90g	Pasta z jaj *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z białek jaj z jogurtem b/s *jaja/*mleko/	100g	Pasta z białek jaj z jogurtem b/s *jaja/*mleko/	100g																																																																																										
		Pomidor 50g	50g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g																																																																																										
		Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Ogórek małosolny	60g	Ogórek małosolny	60g																																																																																										
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																										
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g																																																																																										
II		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																																																																																								
<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>kcal</th> <th>Energia</th> <th>2181,84</th> <th>Energia</th> <th>2482,61</th> <th>Energia</th> <th>1992,843</th> <th>Energia</th> <th>1977</th> <th>Energia</th> <th>2001</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>g</td> <td>Białko</td> <td>48,6884</td> <td>Białko</td> <td>146,1555</td> <td>Białko</td> <td>115,1315</td> <td>Białko</td> <td>109,66</td> <td>Białko</td> <td>80,3</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Tłuszcz</td> <td>123,468</td> <td>Tłuszcz</td> <td>91,6125</td> <td>Tłuszcz</td> <td>66,29866</td> <td>Tłuszcz</td> <td>65,989</td> <td>Tłuszcz</td> <td>78,154</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>27,965</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>33,522</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>26,249</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>26,099</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>20,667</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>213,121</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>275,0497</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>239,6652</td> <td>Węglowodany</td> <td>210</td> <td>Węglowodany</td> <td>249,1</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>W tym cukry</td> <td>32,7085</td> <td>W tym cukry</td> <td>25,5271</td> <td>W tym cukry</td> <td>15,7147</td> <td>W tym cukry</td> <td>16,285</td> <td>W tym cukry</td> <td>55,502</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>29,237</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>22,9345</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>20,13179</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>26,232</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>17,858</td> </tr> <tr> <td>mg</td> <td>Sód</td> <td>768,527</td> <td>Sód</td> <td>1592,987</td> <td>Sód</td> <td>1483,098</td> <td>Sód</td> <td>1305</td> <td>Sód</td> <td>389,12</td> </tr> </tbody> </table>												kcal	Energia	2181,84	Energia	2482,61	Energia	1992,843	Energia	1977	Energia	2001	g	Białko	48,6884	Białko	146,1555	Białko	115,1315	Białko	109,66	Białko	80,3	g	Tłuszcz	123,468	Tłuszcz	91,6125	Tłuszcz	66,29866	Tłuszcz	65,989	Tłuszcz	78,154	g	Kwasy Nasycone	27,965	Kwasy Nasycone	33,522	Kwasy Nasycone	26,249	Kwasy Nasycone	26,099	Kwasy Nasycone	20,667	g	Węglowodany ogółem	213,121	Węglowodany ogółem	275,0497	Węglowodany ogółem	239,6652	Węglowodany	210	Węglowodany	249,1	g	W tym cukry	32,7085	W tym cukry	25,5271	W tym cukry	15,7147	W tym cukry	16,285	W tym cukry	55,502	g	Błonnik pokarmowy	29,237	Błonnik pokarmowy	22,9345	Błonnik pokarmowy	20,13179	Błonnik pokarmowy	26,232	Błonnik pokarmowy	17,858	mg	Sód	768,527	Sód	1592,987	Sód	1483,098	Sód	1305	Sód	389,12
	kcal	Energia	2181,84	Energia	2482,61	Energia	1992,843	Energia	1977	Energia	2001																																																																																								
g	Białko	48,6884	Białko	146,1555	Białko	115,1315	Białko	109,66	Białko	80,3																																																																																									
g	Tłuszcz	123,468	Tłuszcz	91,6125	Tłuszcz	66,29866	Tłuszcz	65,989	Tłuszcz	78,154																																																																																									
g	Kwasy Nasycone	27,965	Kwasy Nasycone	33,522	Kwasy Nasycone	26,249	Kwasy Nasycone	26,099	Kwasy Nasycone	20,667																																																																																									
g	Węglowodany ogółem	213,121	Węglowodany ogółem	275,0497	Węglowodany ogółem	239,6652	Węglowodany	210	Węglowodany	249,1																																																																																									
g	W tym cukry	32,7085	W tym cukry	25,5271	W tym cukry	15,7147	W tym cukry	16,285	W tym cukry	55,502																																																																																									
g	Błonnik pokarmowy	29,237	Błonnik pokarmowy	22,9345	Błonnik pokarmowy	20,13179	Błonnik pokarmowy	26,232	Błonnik pokarmowy	17,858																																																																																									
mg	Sód	768,527	Sód	1592,987	Sód	1483,098	Sód	1305	Sód	389,12																																																																																									

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
czwartek 20 czerwca 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata		
I	SNIADANIE	Kasza jaglana na mleku roślinnym 300ml	300g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
		Chleb bezglutenowy 50g *soja/*ziarna_sesamu/	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Twaróg 100g *mleko/	100g		
		Wędlina wegańska 90g	90g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Dżem 2 szt.	50g		
		Dżem 2 szt.	50g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Dżem 2 szt.	50g	masło 10g *mleko/	10g		
		Kielki	5g	Kielki	5g	Kielki	5g	Kielki	5g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g				
II		Kisiel 250ml	250g			Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g
OBIAD		Zupa kalafiorowa b/m 350ml *soja/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa b/s 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa b/s 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Krem z warzyw d/p 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Pierogi ze szpinakiem 10 szt. *gluten/*mleko/	200g	Pierogi ze szpinakiem 10 szt. *gluten/*mleko/	200g	Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	125g	Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	125g		
		Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek			Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g			
Kolacja		Chleb bezglutenowy 50g *soja/*ziarna_sesamu/	50g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Krem z warzyw d/p 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Sal. vege z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami i c *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, s. pomidorami i kurczakiem *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka (d) z kaszą bulgur, ogórkiem i kurczakiem *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka (d) z kaszą bulgur, ogórkiem i kurczakiem *gluten/*gorczyca/	250g		
		Banan 1szt.	120g	Ser żółty 30g *mleko/	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Banan 1szt.	120g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g		
		Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g				
				Herbata czarna b/c	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	2335,51	Energia	2627,78	Energia	2177,51	Energia	2111	Energia	2032
g	Białko	49,0778	Białko	128,5888	Białko	109,1528	Białko	106,94	Białko	106,47
g	Tłuszcz	91,1805	Tłuszcz	96,165499	Tłuszcz	67,1755	Tłuszcz	66,773	Tłuszcz	92,738
g	Kwasy Nasycone	24,416	Kwasy Nasycone	26,893	Kwasy Nasycone	23,683	Kwasy Nasycone	23,576	Kwasy Nasycone	27,169
g	Węglowodany ogółem	318,832	Węglowodany ogółem	303,9735	Węglowodany ogółem	275,9275	Węglowodany	261,92	Węglowodany	194,92
g	W tym cukry	69,6695	W tym cukry	40,3095	W tym cukry	33,6235	W tym cukry	34,808	W tym cukry	65
g	Błonnik pokarmowy	25,64	Błonnik pokarmowy	25,32	Błonnik pokarmowy	30,225	Błonnik pokarmowy	34,633	Błonnik pokarmowy	14,25
mg	Sód	164,747	Sód	1099,867	Sód	986,802	Sód	1076	Sód	431,49

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 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
piątek 21 czerwca 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata		
I	SNIADANIE	Zupa warzywna z ryżem 300ml *selel/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*selel/	500g
		Chleb bezglutenowy 50g *soja/*ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g		
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
II						Kanapka pszenna z miodem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g
OBIAD		Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*selel/	350g	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*selel/	350g	Zupa buraczkowa b/s 350ml *mleko/*selel/	350g	Zupa buraczkowa b/s 350ml *mleko/*selel/	350g	Zupa krem buraczkowy 500ml *mleko/*selel/	500g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*selel/	250g	Ryba duszona 100g z warzywami b/s 150g *gluten/*ryby/*selel/	250g	Ryba duszona 100g z warzywami b/s 150g *gluten/*ryby/*selel/	250g		
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek			Serek wiejski 1 szt.	200g	Gotowane warzywa 150g *selel/	150g	Gotowane warzywa 150g *selel/	150g			
Kolacja		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Krem z białych warzyw 500ml *mleko/*selel/	500g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Szynka wiejska 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
		Mix sałat z pomidorkami	50g	Mix sałat z pomidorkami	50g	Mix sałat z oliwą	50g	Mix sałat z oliwą	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		Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g

kcal	Energia	2117,69	Energia	2438,4823	Energia	2341,982	Energia	2389	Energia	2203
g	Białko	48,0655	Białko	134,82595	Białko	97,29345	Białko	112,31	Białko	82,757
g	Tłuszcz	99,3115	Tłuszcz	92,066577	Tłuszcz	82,80158	Tłuszcz	87,537	Tłuszcz	94,921
g	Kwasy Nasycone	21,0895	Kwasy Nasycone	16,007	Kwasy Nasycone	19,033	Kwasy Nasycone	20,373	Kwasy Nasycone	27,882
g	Węglowodany ogółem	229,533	Węglowodany ogółem	240,32179	Węglowodany ogółem	272,1868	Węglowodany	253,17	Węglowodany	254,93
g	W tym cukry	24,7885	W tym cukry	26,756832	W tym cukry	36,43183	W tym cukry	26,892	W tym cukry	54,956
g	Błonnik pokarmowy	29,3601	Błonnik pokarmowy	27,231186	Błonnik pokarmowy	32,25619	Błonnik pokarmowy	44,111	Błonnik pokarmowy	17,942
mg	Sód	228,401	Sód	1487,2878	Sód	1611,788	Sód	1691	Sód	426,49

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
sobota 22 czerwca 2024											
DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata		
I	SNIADANIE	Zupa warzywna z makaronem 300ml *gluten/+soja/*selel/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Zupa krem koperkowy 500ml *mleko/*selel/	500g
		Chleb bezglutenowy 50g *soja/*ziarna_sesamul/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g
		Paszтет warzywny 113g *soja/*selel/*gorczyca/	113g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g	Salata 30g	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
		masło 10g *mleko/	10g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g		
		Pomidor 50g	50g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g		
		Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g				
		Herbata z cytryną	250g	Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g				
				masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
II						Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g
OBIAD	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *selel/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *selel/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *selel/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *selel/	350g	Zupa krem koperkowy 500ml *mleko/*selel/	500g	
	Warzywny kociołek duszony 250g *gluten/*soja/	250g	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociołek b/s wieprzowy duszony z kolorowymi warzyw	250g	Kociołek b/s wieprzowy duszony z kolorowymi warzyw	250g			
	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g			
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g			
Podwieczorek		Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kalaflor gotowany 150g *soja/	150g	Kalaflor gotowany 150g *soja/	150g				
Kolacja	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamul/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem ogórkowy 500ml *gluten/+soja/*mleko/*selel/	500g	
	Wędlina wegańska 90g	90g	Kurczak w galarecie 70g *soja/*selel/	70g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g			
	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g			
	Salata 30g	30g	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 ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	

	kcal	Energia	2106,62	Energia	2351,475	Energia	2036,84	Energia	1861	Energia	2178
g	Białko	56,5124	Białko	131,7335	Białko	118,2635	Białko	131	Białko	113,69	
g	Tłuszcz	88,2015	Tłuszcz	53,756499	Tłuszcz	40,1715	Tłuszcz	43,814	Tłuszcz	83,711	
g	Kwasy Nasycone	30,642	Kwasy Nasycone	18,3775	Kwasy Nasycone	15,3125	Kwasy Nasycone	18,12	Kwasy Nasycone	32,828	
g	Węglowodany ogółem	272,49	Węglowodany ogółem	273,6537	Węglowodany ogółem	304,5637	Węglowodany	232,66	Węglowodany	288,09	
g	W tym cukry	35,1165	W tym cukry	27,7291	W tym cukry	32,9591	W tym cukry	31,684	W tym cukry	55,731	
g	Błonnik pokarmowy	37,365	Błonnik pokarmowy	27,3125	Błonnik pokarmowy	33,0475	Błonnik pokarmowy	38,18	Błonnik pokarmowy	20,962	
mg	Sód	178,797	Sód	1100,327	Sód	1627,437	Sód	1383	Sód	801,12	

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
niedziela 23 czerwca 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
I SNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
	Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sesamu/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Kiełbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g		
	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	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						
II					Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski szt.	200g
OBIAD	Zupa żurek b/m 350ml *seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek b/s 350ml *seler/	350g	Zupa żurek b/s 350ml *seler/	350g	Zupa krem żurek 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z indyka b/s 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z indyka b/s 100g *gluten/*jaja/	100g		
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g		
	Fasolka szparagowa gotowana b/m 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g		
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek		Serek wiejski szt.	200g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g			
Kolekcja	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem żurek 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g		
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g		
	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g						
II	Kisiel 250ml	250g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

	kcal	Energia	2214,61	Energia	2436,32	Energia	2216,95	Energia	2206	Energia	2325
g	Białko	52,9478	Białko	126,3108	Białko	134,5078	Białko	130,82	Białko	108,38	
g	Tłuszcz	101,868	Tłuszcz	105,6445	Tłuszcz	72,5955	Tłuszcz	73,005	Tłuszcz	101,28	
g	Kwasy Nasycone	33,661	Kwasy Nasycone	27,492	Kwasy Nasycone	25,554	Kwasy Nasycone	25,524	Kwasy Nasycone	12,848	
g	Węglowodany ogółem	237,387	Węglowodany ogółem	243,76549	Węglowodany ogółem	255,0315	Węglowodany	244,15	Węglowodany	251,3	
g	W tym cukry	35,1925	W tym cukry	19,9465	W tym cukry	26,8165	W tym cukry	28,347	W tym cukry	49,6	
g	Błonnik pokarmowy	31,212	Błonnik pokarmowy	29,082	Błonnik pokarmowy	30,321	Błonnik pokarmowy	42,161	Błonnik pokarmowy	22,414	
mg	Sód	179,341	Sód	1532,171	Sód	1910,571	Sód	1929	Sód	537	

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