

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
poniedziałek 01 lipca 2024												
DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa			
I	SNIADANIE	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku roślinnym 300ml *gluten/*jaja/	300g	Zupa warzywna z zacierką 300ml *gluten/*jaja/*seler/	300g	Zupa warzywna z zacierką 300ml *gluten/*jaja/*seler/	300g	
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	
		Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Wędlina wegańska 90g	90g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	
		Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	50g	
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g	
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
II		Kisiel 250ml	250g				Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g		
OBIAD		Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (w) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (w) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml *seler/	350g	
		Pulpet wieprzowy b/g 100g *jaja/	100g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Pulpet wieprzowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy 100g *gluten/*jaja/	100g	
		Sos koperkowy BG 80g *mleko/*seler/	80g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Sos koperkowy BM 80g *gluten/*seler/	80g	Sos koperkowy BM 80g *gluten/*seler/	80g	
		Ryż al dente 180g	180g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Salata z oliwą 150g	150g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	
		Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Kompot	250g	Kompot	250g	Salata z oliwą 150g	150g	Salata z jogurtem bez laktozy 150g *mleko/	150g	
		Kompot	250g					Kompot	250g	Kompot	250g	
Podwieczorek												
KOLACJA	II	Makaron bezglutenowy z truskawkami i twarogiem 350 *mleko/	300g	Makaron pełnoziarnisty z truskawkami i twarogiem 35 *gluten/*soja/*mleko/	300g	Makaron pełnoziarnisty z wegańskim musem truskawkow *gluten/*soja/	300g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	
								Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	
								Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g	
								Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	
		Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	
		kcal	Energia	2143,21	Energia	2021,457	Energia	1975,257	Energia	2014	Energia	4384
		g	Białko	124,915	Białko	94,8145	Białko	54,5245	Białko	107,11	Białko	287,23
		g	Tłuszcz	77,2775	Tłuszcz	66,000499	Tłuszcz	61,0405	Tłuszcz	63,423	Tłuszcz	172,07
		g	Kwasy Nasycone	15,382	Kwasy Nasycone	17,7	Kwasy Nasycone	18,785	Kwasy Nasycone	7,787	Kwasy Nasycone	97,937
		g	Węglowodany ogółem	237,976	Węglowodany ogółem	255,3285	Węglowodany ogółem	292,6885	Węglowodany	252,47	Węglowodany	391,34
		g	W tym cukry	33,3935	W tym cukry	21,7285	W tym cukry	58,0785	W tym cukry	33,464	W tym cukry	71,104
		g	Błonnik pokarmowy	18,0565	Błonnik pokarmowy	28,5715	Błonnik pokarmowy	31,9715	Błonnik pokarmowy	30,785	Błonnik pokarmowy	30,785
		mg	Sód	486,802	Sód	604,153	Sód	501,118	Sód	1262	Sód	1243

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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie																																																																																																		
DZIAŁ ŻYWIENIA																																																																																																		
wtorek 02 lipca 2024																																																																																																		
DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa																																																																																									
I	SNIADANIE	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Zupa warzywna z kaszą manną 300ml *gluten/*seler/	300g	Zupa warzywna z kaszą manną 300ml *gluten/*seler/	300g	Zupa warzywna z kaszą manną 300ml *gluten/*seler/	300g																																																																																							
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g																																																																																							
		Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g																																																																																							
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g																																																																																							
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g																																																																																							
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g																																																																																							
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g																																																																																							
II	OBIAD	Zupa selerowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa selerowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa selerowa b/m 350ml *seler/	350g	Zupa selerowa b/m 350ml *seler/	350g	Zupa selerowa b/m 350ml *seler/	350g																																																																																							
		Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzo *seler/	250g	Sos bolognese wegetariański 250g *soja/*seler/	250g	Sos bolognese wegetariański 250g *soja/*seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzo *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzo *seler/	250g																																																																																							
		Makaron bezglutenowy 180g	180g	Makaron pełnoziarnisty 180g *gluten/*soja/	180g	Makaron pełnoziarnisty 180g *gluten/*soja/	180g	Makaron pełnoziarnisty 180g *gluten/*soja/	180g	Makaron pełnoziarnisty 180g *gluten/*soja/	180g																																																																																							
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g																																																																																							
		Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g																																																																																							
III	KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g																																																																																							
		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																																																																																							
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Wędlina wegańska 30g	30g	Schab pieczony 30g *gluten/*soja/*seler/	30g	Schab pieczony 30g *gluten/*soja/*seler/	30g																																																																																							
		Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 50g	50g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g																																																																																							
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g																																																																																							
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g																																																																																							
						Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g																																																																																							
<table border="1"> <tr> <td>kcal</td> <td>Energia</td> <td>2077,48</td> <td>Energia</td> <td>2288,58</td> <td>Energia</td> <td>2215,72</td> <td>Energia</td> <td>2110</td> <td>Energia</td> <td>2132</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Białko</td> <td>92,8584</td> <td>Białko</td> <td>84,608399</td> <td>Białko</td> <td>78,7564</td> <td>Białko</td> <td>98,641</td> <td>Białko</td> <td>98,761</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Tłuszcz</td> <td>82,7375</td> <td>Tłuszcz</td> <td>76,3875</td> <td>Tłuszcz</td> <td>72,9875</td> <td>Tłuszcz</td> <td>72,813</td> <td>Tłuszcz</td> <td>75,213</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>18,498</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>33,213</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>25,093</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>8,348</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>19,748</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>243,278</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>293,4225</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>289,1965</td> <td>Węglowodany</td> <td>268,79</td> <td>Węglowodany</td> <td>268,91</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>W tym cukry</td> <td>32,4075</td> <td>W tym cukry</td> <td>33,9275</td> <td>W tym cukry</td> <td>36,8175</td> <td>W tym cukry</td> <td>31,982</td> <td>W tym cukry</td> <td>32,122</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>28,504</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>39,54</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>43,84</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>36,524</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>36,524</td> </tr> <tr> <td>mg</td> <td>Sód</td> <td>655,127</td> <td>Sód</td> <td>1311,294</td> <td>Sód</td> <td>1389,734</td> <td>Sód</td> <td>1964</td> <td>Sód</td> <td>1940</td> </tr> </table>											kcal	Energia	2077,48	Energia	2288,58	Energia	2215,72	Energia	2110	Energia	2132	g	Białko	92,8584	Białko	84,608399	Białko	78,7564	Białko	98,641	Białko	98,761	g	Tłuszcz	82,7375	Tłuszcz	76,3875	Tłuszcz	72,9875	Tłuszcz	72,813	Tłuszcz	75,213	g	Kwasy Nasycone	18,498	Kwasy Nasycone	33,213	Kwasy Nasycone	25,093	Kwasy Nasycone	8,348	Kwasy Nasycone	19,748	g	Węglowodany ogółem	243,278	Węglowodany ogółem	293,4225	Węglowodany ogółem	289,1965	Węglowodany	268,79	Węglowodany	268,91	g	W tym cukry	32,4075	W tym cukry	33,9275	W tym cukry	36,8175	W tym cukry	31,982	W tym cukry	32,122	g	Błonnik pokarmowy	28,504	Błonnik pokarmowy	39,54	Błonnik pokarmowy	43,84	Błonnik pokarmowy	36,524	Błonnik pokarmowy	36,524	mg	Sód	655,127	Sód	1311,294	Sód	1389,734	Sód	1964	Sód	1940
kcal	Energia	2077,48	Energia	2288,58	Energia	2215,72	Energia	2110	Energia	2132																																																																																								
g	Białko	92,8584	Białko	84,608399	Białko	78,7564	Białko	98,641	Białko	98,761																																																																																								
g	Tłuszcz	82,7375	Tłuszcz	76,3875	Tłuszcz	72,9875	Tłuszcz	72,813	Tłuszcz	75,213																																																																																								
g	Kwasy Nasycone	18,498	Kwasy Nasycone	33,213	Kwasy Nasycone	25,093	Kwasy Nasycone	8,348	Kwasy Nasycone	19,748																																																																																								
g	Węglowodany ogółem	243,278	Węglowodany ogółem	293,4225	Węglowodany ogółem	289,1965	Węglowodany	268,79	Węglowodany	268,91																																																																																								
g	W tym cukry	32,4075	W tym cukry	33,9275	W tym cukry	36,8175	W tym cukry	31,982	W tym cukry	32,122																																																																																								
g	Błonnik pokarmowy	28,504	Błonnik pokarmowy	39,54	Błonnik pokarmowy	43,84	Błonnik pokarmowy	36,524	Błonnik pokarmowy	36,524																																																																																								
mg	Sód	655,127	Sód	1311,294	Sód	1389,734	Sód	1964	Sód	1940																																																																																								

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. tujyn
 (*) 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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
środa 03 lipca 2024											
DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa		
I	SNIADANIE	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Wędlina wegańska 90g	90g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Rzodkiewka 50g	50g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Wędlina wegetariańska 30g	30g
		Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II		Kanapka bezglutenowa z dżemem 1 szt. *soja/+ziarna_sesamu/	80g								
OBIAD		Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony 350ml /*seler/	350g	Barszcz czerwony b/m 350ml *seler/	350g	Barszcz czerwony b/m 350ml *seler/	350g
		Kotlet pożarski pieczony b/m b/g 100g *jaja/	100g	Pulpety wegetariańskie 100g *soja/	100g	Pulpety wegetariańskie 100g *soja/	100g	Kotlet pożarski pieczony b/m b/g 100g *jaja/	100g	Kotlet pożarski pieczony b/m b/g 100g *jaja/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Marchewka z groszkiem 150g	150g	Marchewka z groszkiem 150g	150g	Marchewka z groszkiem 150g	150g	Marchewka z groszkiem 150g	150g	Marchewka z groszkiem 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek											
KOLACJA	II	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Kiełbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g	Kiełbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g
		Papryka 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
		Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		Herbata malinowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
				Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g
				Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g
kcal		Energia	2302,18	Energia	2220,8307	Energia	2191,151	Energia	2288	Energia	2311
g		Białko	113,412	Białko	86,545456	Białko	73,57346	Białko	98,429	Białko	98,549
g		Tłuszcz	88,2615	Tłuszcz	84,877507	Tłuszcz	82,81751	Tłuszcz	99,702	Tłuszcz	102,1
g		Kwasy Nasycone	25,8035	Kwasy Nasycone	42,303	Kwasy Nasycone	37,0655	Kwasy Nasycone	23,754	Kwasy Nasycone	35,154
g		Węglowodany ogółem	264,383	Węglowodany ogółem	259,50762	Węglowodany ogółem	269,6976	Węglowodany	250,89	Węglowodany	251
g		W tym cukry	32,0185	W tym cukry	25,170502	W tym cukry	31,4305	W tym cukry	27,243	W tym cukry	27,383
g		Błonnik pokarmowy	30,7281	Błonnik pokarmowy	45,139066	Błonnik pokarmowy	47,91907	Błonnik pokarmowy	32,887	Błonnik pokarmowy	32,887
mg		Sód	453,558	Sód	1521,8341	Sód	1453,687	Sód	1516	Sód	1492

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 04 lipca 2024											
DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa		
I	SNIADANIE	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Musli na mleku *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Musli na mleku roślinnym *gluten/*orzeczy/	300g	Musli na mleku roślinnym *gluten/*orzeczy/	300g	Musli na mleku roślinnym *gluten/*orzeczy/	300g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	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											
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	
	Strogonowze schabu duszony z warzywami b/g 350g	350g	Strogonow duszony z warzywami (bm) 250g *gluten/	250g	Strogonow duszony z warzywami (bm) 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 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	
	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
Podwieczorek											
KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	
	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	
	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	
	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	
	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	
III											
kcal	Energia	2266,87	Energia	2215,57	Energia	2142,94	Energia	2136	Energia	2136	
g	Białko	127,972	Białko	70,680999	Białko	52,717	Białko	106	Białko	106	
g	Tłuszcz	84,4365	Tłuszcz	78,559499	Tłuszcz	74,1195	Tłuszcz	60,939	Tłuszcz	60,939	
g	Kwasy Nasycone	22,8285	Kwasy Nasycone	34,842	Kwasy Nasycone	20,197	Kwasy Nasycone	6,634	Kwasy Nasycone	6,634	
g	Węglowodany ogółem	246,899	Węglowodany ogółem	304,2225	Węglowodany ogółem	317,6155	Węglowodany	294,83	Węglowodany	294,83	
g	W tym cukry	29,1525	W tym cukry	31,1195	W tym cukry	40,4315	W tym cukry	38,045	W tym cukry	38,045	
g	Błonnik pokarmowy	23,016	Błonnik pokarmowy	30,068	Błonnik pokarmowy	33,526	Błonnik pokarmowy	31,283	Błonnik pokarmowy	31,283	
mg	Sód	705,367	Sód	1552,067	Sód	1251,697	Sód	1705	Sód	1705	

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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie																																																																																																		
DZIAŁ ŻYWIENIA																																																																																																		
piątek 05 lipca 2024																																																																																																		
DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa																																																																																									
I	SNIADANIE	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Płatki owsiane na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki owsiane na mleku roślinnym 300ml	300g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g																																																																																							
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g																																																																																							
		Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g																																																																																							
		Pomidor 50g	50g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g																																																																																							
		Rzodkiewka 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g																																																																																							
		masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g																																																																																							
		Herbata z cytryną	250g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g																																																																																							
				masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g																																																																																							
				Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g																																																																																											
II	OBIAD	Kanapka bezglutenowa z dżemem 1 szt. *soja/+ziarna_sesamu/	80g																																																																																															
		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																																																																																							
		Ryba soute b/g 100g *ryby/	100g	Ryba soute 100g *gluten/*ryby/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ryba w panierce 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Ryba w panierce 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g																																																																																							
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g																																																																																							
		Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g																																																																																							
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g																																																																																									
III	KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g																																																																																							
		Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g																																																																																							
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g																																																																																							
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	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																																																																																											
				Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g																																																																																					
<table border="1"> <tr> <td>kcal</td> <td>Energia</td> <td>2069,73</td> <td>Energia</td> <td>2223,56</td> <td>Energia</td> <td>2205,21</td> <td>Energia</td> <td>1987</td> <td>Energia</td> <td>2049</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Białko</td> <td>122,112</td> <td>Białko</td> <td>97,382</td> <td>Białko</td> <td>63,812</td> <td>Białko</td> <td>90,338</td> <td>Białko</td> <td>105,33</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Tłuszcz</td> <td>68,1115</td> <td>Tłuszcz</td> <td>93,3795</td> <td>Tłuszcz</td> <td>85,1145</td> <td>Tłuszcz</td> <td>70,255</td> <td>Tłuszcz</td> <td>82,675</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>13,874</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>38,837</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>30,117</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>12,083</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>11,603</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>246,432</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>251,0955</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>292,4105</td> <td>Węglowodany</td> <td>248,61</td> <td>Węglowodany</td> <td>221</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>W tym cukry</td> <td>18,5355</td> <td>W tym cukry</td> <td>13,4995</td> <td>W tym cukry</td> <td>33,1745</td> <td>W tym cukry</td> <td>28,755</td> <td>W tym cukry</td> <td>18,015</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>24,598</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>36,4</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>48,89</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>31,322</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>28,742</td> </tr> <tr> <td>mg</td> <td>Sód</td> <td>416,962</td> <td>Sód</td> <td>1484,302</td> <td>Sód</td> <td>1433,067</td> <td>Sód</td> <td>1351</td> <td>Sód</td> <td>1421</td> </tr> </table>											kcal	Energia	2069,73	Energia	2223,56	Energia	2205,21	Energia	1987	Energia	2049	g	Białko	122,112	Białko	97,382	Białko	63,812	Białko	90,338	Białko	105,33	g	Tłuszcz	68,1115	Tłuszcz	93,3795	Tłuszcz	85,1145	Tłuszcz	70,255	Tłuszcz	82,675	g	Kwasy Nasycone	13,874	Kwasy Nasycone	38,837	Kwasy Nasycone	30,117	Kwasy Nasycone	12,083	Kwasy Nasycone	11,603	g	Węglowodany ogółem	246,432	Węglowodany ogółem	251,0955	Węglowodany ogółem	292,4105	Węglowodany	248,61	Węglowodany	221	g	W tym cukry	18,5355	W tym cukry	13,4995	W tym cukry	33,1745	W tym cukry	28,755	W tym cukry	18,015	g	Błonnik pokarmowy	24,598	Błonnik pokarmowy	36,4	Błonnik pokarmowy	48,89	Błonnik pokarmowy	31,322	Błonnik pokarmowy	28,742	mg	Sód	416,962	Sód	1484,302	Sód	1433,067	Sód	1351	Sód	1421
kcal	Energia	2069,73	Energia	2223,56	Energia	2205,21	Energia	1987	Energia	2049																																																																																								
g	Białko	122,112	Białko	97,382	Białko	63,812	Białko	90,338	Białko	105,33																																																																																								
g	Tłuszcz	68,1115	Tłuszcz	93,3795	Tłuszcz	85,1145	Tłuszcz	70,255	Tłuszcz	82,675																																																																																								
g	Kwasy Nasycone	13,874	Kwasy Nasycone	38,837	Kwasy Nasycone	30,117	Kwasy Nasycone	12,083	Kwasy Nasycone	11,603																																																																																								
g	Węglowodany ogółem	246,432	Węglowodany ogółem	251,0955	Węglowodany ogółem	292,4105	Węglowodany	248,61	Węglowodany	221																																																																																								
g	W tym cukry	18,5355	W tym cukry	13,4995	W tym cukry	33,1745	W tym cukry	28,755	W tym cukry	18,015																																																																																								
g	Błonnik pokarmowy	24,598	Błonnik pokarmowy	36,4	Błonnik pokarmowy	48,89	Błonnik pokarmowy	31,322	Błonnik pokarmowy	28,742																																																																																								
mg	Sód	416,962	Sód	1484,302	Sód	1433,067	Sód	1351	Sód	1421																																																																																								

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. kubin
 (*) 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											
sobota 06 lipca 2024											
DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa		
I	SNIADANIE	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku roślinnym 300ml	300g	Zupa warzywna z kaszą jaglaną 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z kaszą jaglaną 300ml *seler/	300g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Szynka wiejska 60g	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Szynka wiejska 60g	60g	Szynka wiejska 60g	60g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	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											
OBIAD	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	
	Gulasz drobiowy duszony b/m b/g 100g *seler/	100g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Gulasz drobiowy duszony b/m b/g 100g *seler/	100g	Gulasz drobiowy duszony b/m b/g 100g *seler/	100g	
	Kasza gryczana 180g	180g	Kasza gryczana 180g	180g	Kasza gryczana 180g	180g	Kasza gryczana 180g	180g	Kasza gryczana 180g	180g	
	Tarte buraczki 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	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
Podwieczorek											
KOLACJA	II	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegetariańska 90g	90g
		Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		Kielki	5g	Kielki	5g	Kielki	5g	Kielki	5g	Kielki	5g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
		Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

	kcal	Energia	1929,13	Energia	2301,02	Energia	2387,71	Energia	2176	Energia	2176
g	Białko	110,413	Białko	87,657401	Białko	67,3844	Białko	98,503	Białko	98,503	
g	Tłuszcz	58,8066	Tłuszcz	75,826499	Tłuszcz	88,5215	Tłuszcz	62,472	Tłuszcz	62,472	
g	Kwasy Nasycone	17,573	Kwasy Nasycone	34,523	Kwasy Nasycone	21,078	Kwasy Nasycone	18,538	Kwasy Nasycone	18,538	
g	Węglowodany ogółem	244,102	Węglowodany ogółem	315,6945	Węglowodany ogółem	326,5595	Węglowodany	307,29	Węglowodany	307,29	
g	W tym cukry	38,1703	W tym cukry	27,7445	W tym cukry	38,8415	W tym cukry	28,185	W tym cukry	28,185	
g	Błonnik pokarmowy	24,4452	Błonnik pokarmowy	32,989	Błonnik pokarmowy	37,249	Błonnik pokarmowy	32,63	Błonnik pokarmowy	32,63	
mg	Sód	331,807	Sód	1129,737	Sód	1117,437	Sód	1293	Sód	1293	

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin
(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane

W uzasadnionych przypadkach 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 Żywienia.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
niedziela 07 lipca 2024											
DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa		
I	SNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym 300ml	300g	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym 300ml	300g	Kasza kukurydziana na mleku bez laktozy 300ml *mleko/	300g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Wędlina wegańska 90g	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor 100g	100g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor 100g	100g
		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								
OBIAD		Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (w) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (w) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem b/m 350ml *seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem b/m 350ml *seler/	350g
		Roladka drobiowa z sosem szpinakowym 150g *jaja/*mleko/	150g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Roladka drobiowa ze szpinakiem pieczona 100g *jaja/	100g	Roladka drobiowa ze szpinakiem pieczona 100g *jaja/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Surówka żydowska 150g	150g	Surówka żydowska 150g	150g	Surówka żydowska 150g	150g	Surówka żydowska 150g	150g	Surówka żydowska 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek											
KOLACJA	II	Chleb bezglutenowy 50g *soja/*ziarna_sesamu/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa wegańska 200g	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g
		Szynka z piersi indyka 30g	30g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Szynka z piersi indyka 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
II		Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

	kcal	Energia	1960,1	Energia	2023,15	Energia	2070,35	Energia	1916	Energia	1941
g	Białko	98,9877	Białko	68,429701	Białko	57,7537	Białko	92,063	Białko	98,183	
g	Tłuszcz	72,7875	Tłuszcz	72,798499	Tłuszcz	71,9635	Tłuszcz	59,301	Tłuszcz	62,661	
g	Kwasy Nasycone	17,473	Kwasy Nasycone	21,907	Kwasy Nasycone	18,467	Kwasy Nasycone	4,9875	Kwasy Nasycone	18,308	
g	Węglowodany ogółem	226,44	Węglowodany ogółem	268,2399	Węglowodany ogółem	291,9609	Węglowodany ogółem	250	Węglowodany ogółem	243,17	
g	W tym cukry	27,3217	W tym cukry	22,4127	W tym cukry	40,2927	W tym cukry	30,294	W tym cukry	31,154	
g	Błonnik pokarmowy	26,3875	Błonnik pokarmowy	32,8345	Błonnik pokarmowy	38,3945	Błonnik pokarmowy	29,057	Błonnik pokarmowy	27,857	
mg	Sód	536,672	Sód	1247,912	Sód	1302,502	Sód	1412	Sód	1388	

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 Żywienia.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko