

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
poniedziałek 01 lipca 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 (wiejska) 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g		
	Mix sałat z ciecierzycą i oliwą	50g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z oliwą	60g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Herbata z cytryną	250g	Mix sałat z ciecierzycą i oliwą	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
			masło 10g *mleko/	10g						
			Herbata z cytryną	250g						
II	Kisiel 250ml	250g			Kanapka pszenna jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kanapka razowa jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
OBIAD	Zupa ziemniaczana z pomidorami (w) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana 350ml *seler/	350g	Zupa krem ziemniaczana z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Pulpet wieprzowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy b/s 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy b/s 100g *gluten/*jaja/	100g		
	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos koperkowy b/s 80g *gluten/*seler/	80g		
	Salata z oliwą 150g	150g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g		
	Kompot	250g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g		
			Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek		Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g			
Kolacja	Makaron pszenny z wegańskim musem truskawkow *gluten/*soja/	300g	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/*soja/*mleko/	300g	Makaron pszenny z twarogiem d 350g *gluten/*soja/*mleko/	300g	Makaron pełnozianisty z twarogiem d 350g *gluten/*soja/*mleko/	300g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/

	kcal	Energia	1979,12	Energia	2400,677	Energia	2219,61	Energia	2286	Energia	2197
g	Białko	47,2515	Białko	159,5285	Białko	124,194	Białko	134	Białko	94,898	
g	Tłuszcz	77,4975	Tłuszcz	83,3185	Tłuszcz	61,8895	Tłuszcz	65,654	Tłuszcz	97,204	
g	Kwasy Nasycone	3,6	Kwasy Nasycone	19,512	Kwasy Nasycone	17,492	Kwasy Nasycone	19,707	Kwasy Nasycone	33,15	
g	Węglowodany ogółem	262,738	Węglowodany ogółem	250,4895	Węglowodany ogółem	288,6925	Węglowodany	280,78	Węglowodany	243,13	
g	W tym cukry	67,8155	W tym cukry	26,8895	W tym cukry	37,8455	W tym cukry	35,741	W tym cukry	31,356	
g	Błonnik pokarmowy	30,5665	Błonnik pokarmowy	21,9255	Błonnik pokarmowy	26,333	Błonnik pokarmowy	34,643	Błonnik pokarmowy	18,479	
mg	Sód	91,257	Sód	853,192	Sód	1422,682	Sód	1533	Sód	443,34	

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 02 lipca 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	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g	
		Wędlina vegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g			
		Salata 30g	30g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g			
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Ser żółty 30g *mleko/	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g			
		Herbata z cytryną	250g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
				masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			
				Herbata z cytryną	250g							
II		Jabłko pieczone 1szt.	180g			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		Zupa selerowa b/m 350ml *seler/	350g	Zupa selerowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa selerowa b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa selerowa b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem z selera 500ml *gluten/*mleko/*seler/	350g	
		Sos bolognese vegetariański 250g *soja/*seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzo *seler/	250g	Sos duszony z warzywami z mięsem wieprzowym (D) 25 *seler/	250g	Sos duszony z warzywami z mięsem wieprzowym (D) 25 *seler/	250g			
		Makaron bezglutenowy 180g *gluten/*soja/	180g	Makaron pszenny 100g *gluten/*soja/	100g	Makaron pszenny 150g *gluten/*soja/	150g	Makaron pełnoziarnisty 150g *gluten/*soja/	150g			
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g			
		Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g			
Podwieczorek				Serek wiejski 1 szt.	200g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g			
Kolacja	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 fasolki 500ml *jaja/*mleko/	500g	
		Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g			
		Pomidor 100g	100g	Schab biały 60g *soja/	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Pomidor 100g	100g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g			
		Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g							
				Herbata owocowa	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	2196,82	Energia	2418,28	Energia	2342,44	Energia	2355	Energia	2303
		g	Białko	67,2014	Białko	138,2884	Białko	123,2038	Białko	122,26	Białko	92,705
		g	Tłuszcz	84,8925	Tłuszcz	101,2275	Tłuszcz	87,4675	Tłuszcz	87,818	Tłuszcz	96,357
		g	Kwasy Nasycone	20,093	Kwasy Nasycone	27,714	Kwasy Nasycone	25,688	Kwasy Nasycone	25,688	Kwasy Nasycone	11,289
		g	Węglowodany ogółem	266,836	Węglowodany ogółem	243,5235	Węglowodany ogółem	266,4793	Węglowodany	262,36	Węglowodany	278,76
		g	W tym cukry	41,0925	W tym cukry	31,4225	W tym cukry	24,7309	W tym cukry	26,381	W tym cukry	52,943
		g	Błonnik pokarmowy	37,87	Błonnik pokarmowy	26,899	Błonnik pokarmowy	34,621	Błonnik pokarmowy	43,451	Błonnik pokarmowy	27,702
		mg	Sód	403,963	Sód	2242,217	Sód	1608,807	Sód	1568	Sód	542

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 03 lipca 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_sezamu/	100g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	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	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
		Pomidor 100g	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Poledwica sopocka 60g *soja/	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 bezglutenowa z dżemem 1 szt. *soja/*ziarna_sezamu/	80g			Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g
OBIAD		Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem buraczkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
		Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g		
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 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		
Podwieczorek			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			
Kolejnia	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem z buraków 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
		Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Kiełbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
		Salata 30g	30g	Ketchup 1 szt.	1g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
		Margaryna miękka kubkowa	10g	Salata 30g	30g	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		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	2330,81	Energia	2286,8307	Energia	2454,601	Energia	2472	Energia	2070
g		Białko	54,9895	Białko	133,97246	Białko	156,1745	Białko	152,43	Białko	92,326
g		Tłuszcz	122,993	Tłuszcz	105,98351	Tłuszcz	86,59851	Tłuszcz	87,279	Tłuszcz	92,445
g		Kwasy Nasycone	37,853	Kwasy Nasycone	32,776	Kwasy Nasycone	32,861	Kwasy Nasycone	32,861	Kwasy Nasycone	18,781
g		Węglowodany ogółem	239,795	Węglowodany ogółem	239,81162	Węglowodany ogółem	265,6246	Węglowodany	258,48	Węglowodany	260,06
g		W tym cukry	31,6385	W tym cukry	25,702502	W tym cukry	18,9035	W tym cukry	20,944	W tym cukry	56,235
g		Błonnik pokarmowy	35,8341	Błonnik pokarmowy	23,161066	Błonnik pokarmowy	25,18207	Błonnik pokarmowy	40,482	Błonnik pokarmowy	20,664
mg		Sód	300,641	Sód	1926,5811	Sód	1949,281	Sód	2027	Sód	428,2

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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 04 lipca 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	Musli na mleku *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem z pomidora/r 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	Herbata z cytryną	250g
	Pomidor 50g	50g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g		
	Szpinak baby 20g	20g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	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	Szpinak baby 20g	20g						
			masło 10g *mleko/	10g						
			Herbata z cytryną	250g						
II	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g			Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Budyń 250ml *gluten/*mleko/	250g
OBIAD	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami b/s 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami b/s 350ml *seler/	350g	Zupa krem koperkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
	Strogonow duszony z warzywami (bm) 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami b/s 350g *gluten/	350g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami b/s 350g *gluten/	350g	Kompot	250g
	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 150g	150g		
	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g		
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek			Kefir szt. *mleko/	200g	Kalafior gotowany 150g *soja/	150g	Kalafior gotowany 150g *soja/	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 koperkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Herbata miętowa	250g
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
	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		
III	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g

	kcal	Energia	2094,29	Energia	2506,36	Energia	2339,02	Energia	2266	Energia	2023
g	Białko	40,452	Białko	122,323	Białko	157,716	Białko	153,36	Białko	83,46	
g	Tłuszcz	91,6995	Tłuszcz	97,089499	Tłuszcz	66,5245	Tłuszcz	63,864	Tłuszcz	80,196	
g	Kwasy Nasycone	21,562	Kwasy Nasycone	24,879	Kwasy Nasycone	21,351	Kwasy Nasycone	21,306	Kwasy Nasycone	41,241	
g	Węglowodany ogółem	269,87	Węglowodany ogółem	285,7125	Węglowodany ogółem	281,0775	Węglowodany	262,31	Węglowodany	243,12	
g	W tym cukry	44,3365	W tym cukry	36,9065	W tym cukry	26,4325	W tym cukry	27,942	W tym cukry	53,55	
g	Błonnik pokarmowy	26,016	Błonnik pokarmowy	27,448	Błonnik pokarmowy	27,84	Błonnik pokarmowy	39,44	Błonnik pokarmowy	15,06	
mg	Sód	169,267	Sód	1539,567	Sód	1894,867	Sód	1913	Sód	348,65	

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 05 lipca 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	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g	
		Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Bułka pszenna 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	Rzodkiewka 50g	50g			
		Pomidor 100g	100g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Rzodkiewka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g			
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g			
		Herbata z cytryną	250g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g					
				masło 10g *mleko/	10g							
				Herbata z cytryną	250g							
II		Kisiel 250ml	250g			Kanapka pszenna z twarogiem DZ 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Gruszka 1szt.	120g	Kisiel 250ml	250g	
OBIAD		Zupa krupnik 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g	Zupa krem krupnik 500ml *mleko/*seler/	500g	
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ryba soute 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soute b/s 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soute b/s 100g *gluten/*ryby/	100g			
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g			
		Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g			
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g			
Podwieczorek				Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g			
Kolejnia	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 krupnik 500ml *mleko/*seler/	500g	
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g			
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g			
		Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g			
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g							
II		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kisiel 250ml	250g	
		kcal	Energia	2143,06	Energia	2373,61	Energia	1933,03	Energia	1936	Energia	2030
		g	Białko	51,498	Białko	126,198	Białko	120,102	Białko	134,58	Białko	79,428
		g	Tłuszcz	98,4115	Tłuszcz	100,8965	Tłuszcz	48,0915	Tłuszcz	55,114	Tłuszcz	84,564
		g	Kwasy Nasycone	29,543	Kwasy Nasycone	21,338	Kwasy Nasycone	13,659	Kwasy Nasycone	18,112	Kwasy Nasycone	34,77
		g	Węglowodany ogółem	255,371	Węglowodany ogółem	242,2315	Węglowodany ogółem	231,5975	Węglowodany	221,6	Węglowodany	248,28
		g	W tym cukry	45,8195	W tym cukry	29,139501	W tym cukry	16,0005	W tym cukry	18,296	W tym cukry	55,078
		g	Błonnik pokarmowy	38,777	Błonnik pokarmowy	24,627	Błonnik pokarmowy	31,773	Błonnik pokarmowy	41,171	Błonnik pokarmowy	20,992
		mg	Sód	489,627	Sód	1273,527	Sód	1459,787	Sód	1528	Sód	395,64

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 06 lipca 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	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem szpinakowy z zacierką 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g	
		Wędlina vegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Herbata z cytryną	250g	
		Pomidor 50g	50g	Szynka wiejska 60g	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g			
		Salata 30g	30g	Serek żółty 30g *mleko/	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						Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g	
OBIAD		Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Kompot	250g	
		Danie vegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g	
		Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Kasza jęczmienna 150g	150g			
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g			
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g			
Podwieczorek				Kefir szt. *mleko/	200g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g			
Kolecja	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Herbata owocowa	250g	
		Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g	
		Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Kielki	5g			
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Kielki	5g	Papryka 50g	50g			
		Kielki	5g	Kielki	5g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	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	2195,61	Energia	2287,12	Energia	2118,97	Energia	2052	Energia	2025
		g	Białko	51,3094	Białko	131,5214	Białko	140,1864	Białko	137,14	Białko	97,03
		g	Tłuszcz	105,381	Tłuszcz	73,418499	Tłuszcz	53,7635	Tłuszcz	54,398	Tłuszcz	76,327
		g	Kwasy Nasycone	23,023	Kwasy Nasycone	25,864	Kwasy Nasycone	19,373	Kwasy Nasycone	19,343	Kwasy Nasycone	25,731
		g	Węglowodany ogółem	256,604	Węglowodany ogółem	280,5465	Węglowodany ogółem	273,5765	Węglowodany	248,24	Węglowodany	246,36
		g	W tym cukry	32,1715	W tym cukry	32,6195	W tym cukry	38,3095	W tym cukry	33,354	W tym cukry	57,718
		g	Błonnik pokarmowy	29,364	Błonnik pokarmowy	23,668	Błonnik pokarmowy	28,748	Błonnik pokarmowy	41,688	Błonnik pokarmowy	24,113
		mg	Sód	148,247	Sód	1569,817	Sód	1634,027	Sód	1654	Sód	422

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 07 lipca 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_sezamu/	100g	Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Krem z białych warzyw 500ml *mleko/*seler/	500g
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Herbata z cytryną	250g
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g		
		Pomidor 100g	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
				Herbata z cytryną	250g						
				Pomidor 100g	100g						
II		Jabłko 1szt.	180g			Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
OBIAD		Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa ryżowa b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa ryżowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem z pomidorami 500ml *mleko/*seler/	500g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym 150g *jaja/*mleko/	150g	Roladka drobiowa ze szpinakiem pieczona b/s 100g *jaja/	100g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym 150g *jaja/*mleko/	150g	Kompot	250g
		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	Surówka żydowska 150g	150g		
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek				Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g		
Kolecja	II	Chleb bezglutenowy 50g *soja/*ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Salatka ziemniaczana z szynką 250g *mleko/	250g	masło 10g *mleko/	10g	Salatka ziemniaczana z szynką 250g *mleko/	250g	Salatka ziemniaczana z szynką 250g *mleko/	250g	Herbata rumiankowa	250g
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Szynka z piersi indyka 30g	30g
		Herbata rumiankowa	250g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g
		Szynka z piersi indyka 30g	30g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Szynka z piersi indyka 30g	30g		
		Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g			Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g		
II		Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

	kcal	Energia	2384,41	Energia	2046,3	Energia	2364,65	Energia	2410	Energia	2337
g	Białko	78,5057	Białko	116,9787	Białko	139,185	Białko	135,75	Białko	91,873	
g	Tłuszcz	99,2595	Tłuszcz	77,772499	Tłuszcz	70,4885	Tłuszcz	71,395	Tłuszcz	103,78	
g	Kwasy Nasycone	9,0735	Kwasy Nasycone	21,553	Kwasy Nasycone	20,2115	Kwasy Nasycone	17,772	Kwasy Nasycone	39,356	
g	Węglowodany ogółem	261,919	Węglowodany ogółem	218,7189	Węglowodany ogółem	292,9665	Węglowodany	299,53	Węglowodany	261,3	
g	W tym cukry	36,0387	W tym cukry	26,2117	W tym cukry	28,9735	W tym cukry	25,572	W tym cukry	54,768	
g	Błonnik pokarmowy	39,2365	Błonnik pokarmowy	24,3675	Błonnik pokarmowy	27,771	Błonnik pokarmowy	33,838	Błonnik pokarmowy	19,621	
mg	Sód	1104	Sód	1266,027	Sód	2477,377	Sód	2487	Sód	692,88	

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. 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