

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
poniedziałek 08 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	Musli na mleku *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
	Miód 1 szt.	25g	Poledwica sopočka 60g *soja/	60g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g		
	Pomidor 100g	100g	Miód 1 szt.	25g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
			Herbata z cytryną	250g						
II	Kisiel 250ml	250g			Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g
OBIAD	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*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	Zupa kalafiorowa 500ml *soja/*mleko/*seler/	500g
	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona b/s 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona b/s 100g *gluten/	100g		
	Ryż al dente 150g	150g	Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny b/s 80g	80g	Sos własny b/s 80g	80g		
	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g		
	Kompot	250g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g		
			Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek		Skyr szt. *mleko/	140g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Kisiel 250ml	250g	
Kolecja	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Zupa kalafiorowa 500ml *soja/*mleko/*seler/	500g
	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Szynka drobiowa miodowa 30g *soja/*seler/	30g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g		
	Roszonka 20g	20g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Domowa wędlina z kurczaka 30g	30g	Domowa wędlina z kurczaka 30g	30g		
	Pomidor 50g	50g	Roszonka 20g	20g	Roszonka 20g	20g	Roszonka 20g	20g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g		
			Herbata czarna b/c	250g						
	II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml

	kcal	Energia	2210	Energia	2284,53	Energia	2119,84	Energia	2132	Energia	2045
g	Białko	55,1668	Białko	148,2198	Białko	127,0428	Białko	144,41	Białko	88	
g	Tłuszcz	89,2425	Tłuszcz	79,156499	Tłuszcz	54,9025	Tłuszcz	62,867	Tłuszcz	85,606	
g	Kwasy Nasycone	21,123	Kwasy Nasycone	18,595	Kwasy Nasycone	16,399	Kwasy Nasycone	20,709	Kwasy Nasycone	31,033	
g	Węglowodany ogółem	259,298	Węglowodany ogółem	279,88149	Węglowodany ogółem	272,5525	Węglowodany	233,59	Węglowodany	274,4	
g	W tym cukry	51,3005	W tym cukry	44,8615	W tym cukry	42,6055	W tym cukry	39,9	W tym cukry	83,748	
g	Błonnik pokarmowy	36,744	Błonnik pokarmowy	34,128	Błonnik pokarmowy	34,414	Błonnik pokarmowy	40,414	Błonnik pokarmowy	32,943	
mg	Sód	212,077	Sód	1978,277	Sód	1581,437	Sód	1462	Sód	423,76	

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												
wtorek 09 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	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem brokułowa 500ml *mleko/*seler/	500g	
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g			
		Pomidor 50g	50g	Jajecznica na parze *jaja/	100g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g			
		Salata 30g	30g	Szynka kanapkowa schabowa 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	Salata 30g	30g							
				masło 10g *mleko/	10g							
				Herbata z cytryną	250g							
II		Jabłko pieczone 1szt.	180g			Kanapka pszenna z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Budyń 250ml *gluten/*mleko/	250g	
OBIAD		Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Krem z białych warzyw 500ml *mleko/*seler/	500g	
		Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony b/s 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony b/s 100g *gluten/*soja/	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			
		Truskawki 4 szt.	100g	Truskawki 4 szt.	100g	Kompot	250g	Kompot	250g			
		Kompot	250g	Kompot	250g							
Podwieczorek				Skyr szt. *mleko/	140g	Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g			
Kolejnia		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Krem z białych warzyw 500ml *mleko/*seler/	500g	
		Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g			
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g			
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	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		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	2178,74	Energia	2408,09	Energia	2395,07	Energia	2412	Energia	2049
		g	Białko	52,0194	Białko	127,4384	Białko	118,8484	Białko	115,11	Białko	72,408
		g	Tłuszcz	113,714	Tłuszcz	117,1125	Tłuszcz	93,7885	Tłuszcz	94,468	Tłuszcz	78,721
		g	Kwasy Nasycone	34,927	Kwasy Nasycone	37,126	Kwasy Nasycone	39,7605	Kwasy Nasycone	39,76	Kwasy Nasycone	36,367
		g	Węglowodany ogółem	233,448	Węglowodany ogółem	247,69849	Węglowodany ogółem	268,9855	Węglowodany	261,85	Węglowodany	269,41
		g	W tym cukry	36,7995	W tym cukry	31,1195	W tym cukry	25,8925	W tym cukry	27,933	W tym cukry	59,916
		g	Błonnik pokarmowy	29,808	Błonnik pokarmowy	27,197	Błonnik pokarmowy	25,96	Błonnik pokarmowy	41,26	Błonnik pokarmowy	22,279
		mg	Sód	191,861	Sód	1710,001	Sód	2080,181	Sód	2158	Sód	306,8

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
środa 10 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	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem koperkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Makaron na mleku 300ml *gluten/*soja/*mleko/	300g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
		Pomidor 100g	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
				Herbata z cytryną	250g						
II		Kisiel 250ml	250g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g
OBIAD		Zupa dyniowa 350ml *mleko/	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
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Filet z kurczaka soute b/s 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute b/s 100g *gluten/	100g		
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g		
		Salata z oliwą 150g	150g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g		
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek						Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Kisiel 250ml	250g
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 dyniowy 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		
		Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g		
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	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		Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g

	kcal	Energia	2146,66	Energia	2356,05	Energia	1957,08	Energia	2044	Energia	2124
g	Białko	49,0204	Białko	137,7974	Białko	115,4864	Białko	130,43	Białko	92,092	
g	Tłuszcz	98,9185	Tłuszcz	98,783499	Tłuszcz	60,4385	Tłuszcz	67,623	Tłuszcz	69,646	
g	Kwasy Nasycone	21,108	Kwasy Nasycone	25,373	Kwasy Nasycone	19,369	Kwasy Nasycone	22,309	Kwasy Nasycone	31,445	
g	Węglowodany ogółem	231,969	Węglowodany ogółem	231,53149	Węglowodany ogółem	237,5195	Węglowodany	217,3	Węglowodany	285,27	
g	W tym cukry	40,8895	W tym cukry	27,0245	W tym cukry	29,6845	W tym cukry	27,94	W tym cukry	92,727	
g	Błonnik pokarmowy	31,349	Błonnik pokarmowy	20,608	Błonnik pokarmowy	24,996	Błonnik pokarmowy	36,736	Błonnik pokarmowy	22,613	
mg	Sód	165,921	Sód	1403,776	Sód	1650,916	Sód	1718	Sód	466,72	

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
czwartek 11 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	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
	Ketchup 1 szt.	1g	Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g		
	Pomidor 100g	100g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Ketchup 1 szt.	1g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g						
			Herbata z cytryną	250g						
			Pomidor 100g	100g						
II	Kisiel 250ml	250g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
OBIAD	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków b/s 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków b/s 350ml *seler/	350g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Gulasz wieprzowo-wołowy 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy b/s 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy b/s 150g *gluten/*seler/	150g		
	Kopytka 150g *gluten/	150g	Kopytka 150g *gluten/	150g	Kopytka 150g *gluten/	150g	Kopytka 150g *gluten/	150g		
	Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g		
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek					Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Kisiel 250ml	250g
Kolacja	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Zupa krem ogórkowy 500ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	500g
	Kapusta pekińska z edamame i pomidorem/wege *jaja/*gorczyca/	250g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Kapusta pekińska z kurczakiem i ogórkiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Kapusta pekińska z kurczakiem i ogórkiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g		
	Herbata malinowa	250g	Kapusta pekińska z kurczakiem i pomidorem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
			masło 10g *mleko/	10g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g		
			Herbata malinowa	250g						
II	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Skyr szt. *mleko/	140g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g

	kcal	Energia	2094,75	Energia	2258,99	Energia	2270,61	Energia	2421	Energia	2067
g	Białko	55,6664	Białko	146,0824	Białko	144,0234	Białko	165,59	Białko	117,85	
g	Tłuszcz	82,8385	Tłuszcz	92,852499	Tłuszcz	66,7765	Tłuszcz	75,669	Tłuszcz	87,607	
g	Kwasy Nasycone	14,4035	Kwasy Nasycone	23,854	Kwasy Nasycone	23,3115	Kwasy Nasycone	27,81	Kwasy Nasycone	22,185	
g	Węglowodany ogółem	271,374	Węglowodany ogółem	250,6595	Węglowodany ogółem	273,6105	Węglowodany ogółem	262,5	Węglowodany ogółem	249,44	
g	W tym cukry	39,7525	W tym cukry	16,8155	W tym cukry	14,4315	W tym cukry	13,827	W tym cukry	52,273	
g	Błonnik pokarmowy	39,564	Błonnik pokarmowy	23,428	Błonnik pokarmowy	32,931	Błonnik pokarmowy	44,494	Błonnik pokarmowy	21,517	
mg	Sód	482,517	Sód	1318,512	Sód	1625,082	Sód	1783	Sód	488,46	

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzechy ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach 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 12 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	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g	
		Wędlina vegetariańska 90g	90g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Pasta z białek jaj z awokado *jaja/	100g	Pasta z białek jaj z awokado *jaja/	100g			
		Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g			
		Rukola 20g	20g	Pasta z jaj z awokado *jaja/	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			
		Herbata z cytryną	250g	Rukola 20g	20g							
				masło 10g *mleko/	10g							
				Herbata z cytryną	250g							
II		Jabłko pieczone 1szt.	180g			Kanapka pszenna z twarogiem DZ 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z twarogiem DZ 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	
OBIAD		Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem brokułowa 500ml *mleko/*seler/	500g	
		Danie vegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona b/s 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona b/s 100g *gluten/*ryby/	100g			
		Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 150g	150g			
		Marchewka na gęsto 150g	150g	Marchewka na gęsto 150g	150g	Marchewka na gęsto 150g	150g	Marchewka na gęsto 150g	150g			
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g			
Podwieczorek				Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g			
KOLACJA		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g	
		Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Twaróg 50g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g			
		Dżem 2 szt.	50g	Salata 30g	30g	Dżem 2 szt.	50g	Papryka 50g	50g			
		Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g			
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g			
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g					
		Herbata owocowa	250g									
II		Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	
		kcal	Energia	2263,68	Energia	2325,39	Energia	2396,59	Energia	2321	Energia	2141
		g	Białko	50,109	Białko	125,207	Białko	139,802	Białko	136,19	Białko	110,12
		g	Tłuszcz	109,507	Tłuszcz	96,555499	Tłuszcz	84,1205	Tłuszcz	85,615	Tłuszcz	85,94
		g	Kwasy Nasycone	20,328	Kwasy Nasycone	19,708	Kwasy Nasycone	21,288	Kwasy Nasycone	23,036	Kwasy Nasycone	22,107
		g	Węglowodany ogółem	263,418	Węglowodany ogółem	240,0325	Węglowodany ogółem	270,5125	Węglowodany	247,54	Węglowodany	241,71
		g	W tym cukry	42,0275	W tym cukry	23,5405	W tym cukry	30,1055	W tym cukry	21,765	W tym cukry	49,767
		g	Błonnik pokarmowy	32,209	Błonnik pokarmowy	23,204	Błonnik pokarmowy	23,809	Błonnik pokarmowy	32,692	Błonnik pokarmowy	28,537
		mg	Sód	217,977	Sód	1288,057	Sód	1671,517	Sód	1857	Sód	389,83

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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
sobota 13 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 jaglana na mleku 300ml *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 wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Herbata z cytryną	250g
		Pomidor 100g	100g	Poledwica sopočka 30g *soja/	30g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	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 dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g
OBIAD		Łazanki b/g z mięsem mielonym z warzywami 350g	350g	Zupa z fasolką szparagową 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową b/s 350ml	350g	Zupa z fasolką szparagową b/s 350ml	350g	Zupa krem z fasolki 500ml *mleko/	500g
		Zupa z fasolką szparagową b/m 350ml *seler/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 350g *gluten/+soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami b/s 250g *gluten/+soja/	250g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami b/s 250g *gluten/+soja/	250g	Kompot	250g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
				Banan 1szt.	120g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g		
Podwieczorek					Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g			
Kolekcja	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 jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Wędlina vegetariańska 90g	90g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g	Herbata rumiankowa	250g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g		
		Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	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 rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g						
II		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

	kcal	Energia	2265,56	Energia	2372,62	Energia	2073,79	Energia	2100	Energia	1962
g	Białko	66,5224	Białko	112,5944	Białko	114,6288	Białko	117,52	Białko	92,061	
g	Tłuszcz	98,3255	Tłuszcz	79,515499	Tłuszcz	58,474	Tłuszcz	63,884	Tłuszcz	64,126	
g	Kwasy Nasycone	38,333	Kwasy Nasycone	21,983	Kwasy Nasycone	20,214	Kwasy Nasycone	21,684	Kwasy Nasycone	18,116	
g	Węglowodany ogółem	270,212	Węglowodany ogółem	272,0835	Węglowodany ogółem	271,85	Węglowodany	252,51	Węglowodany	259,31	
g	W tym cukry	28,3275	W tym cukry	32,0375	W tym cukry	29,907	W tym cukry	28,562	W tym cukry	53,542	
g	Błonnik pokarmowy	26,993	Błonnik pokarmowy	32,113	Błonnik pokarmowy	29,892	Błonnik pokarmowy	41,632	Błonnik pokarmowy	29,953	
mg	Sód	242,137	Sód	1379,097	Sód	1588,112	Sód	1683	Sód	341,45	

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 14 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	Płatki kukurydziane na mleku 300ml *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		
	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Pomidor bez skóry 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata czarna b/c	250g		
			Herbata z cytryną	250g						
II	Jabłko 1szt.	180g			Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g
OBIAD	Rosół z makaronem (nb) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Rosół z makaronem b/s 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem b/s 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Zupa krem neapolitański 500ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	500g
	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach b/s 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach b/s 2 szt.	150g		
	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 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 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek		Serek wiejski 1 szt.	200g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g			
Kolejnia	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Zupa krem neapolitański 500ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	500g
	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
	Wędlina vegetariańska 30g	30g	Ketchup 1 szt.	1g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g		
	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g		
	Herbata owocowa	250g	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	2069,92	Energia	2389,36	Energia	2021,71	Energia	2029	Energia	2014
g	Białko	43,497	Białko	117,191	Białko	133,6184	Białko	131,73	Białko	95,448	
g	Tłuszcz	104,108	Tłuszcz	108,4325	Tłuszcz	60,8105	Tłuszcz	61,143	Tłuszcz	109,92	
g	Kwasy Nasycone	37,686	Kwasy Nasycone	29,493	Kwasy Nasycone	20,784	Kwasy Nasycone	20,783	Kwasy Nasycone	32,87	
g	Węglowodany ogółem	235,642	Węglowodany ogółem	238,0615	Węglowodany ogółem	237,6975	Węglowodany	233,89	Węglowodany	164,57	
g	W tym cukry	29,8875	W tym cukry	25,8395	W tym cukry	32,4475	W tym cukry	33,46	W tym cukry	33,468	
g	Błonnik pokarmowy	24,484	Błonnik pokarmowy	18,873	Błonnik pokarmowy	24,708	Błonnik pokarmowy	32,308	Błonnik pokarmowy	14,802	
mg	Sód	115,457	Sód	1642,287	Sód	1715,837	Sód	1755	Sód	556,24	

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