

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
poniedziałek 08 lipca 2024											
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta ubogoresztkowa		
I	SNIADANIE	Musli na mleku *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Musli na mleku *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Musli na mleku *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Pomidor 100g	100g	Pasta z polewicy sopockiej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Miód 1 szt.	25g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Miód 1 szt.	25g	Ogórek 50g	50g	Miód 1 szt.	25g
		Pomidor 100g	100g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II			Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kanapka razowa z pastą jajeczną 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g			
OBIAD	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	
	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	
	Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g	
	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	
	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
Podwieczorek			Skyr szt. *mleko/	140g			Skyr szt. *mleko/	140g			
KOLACJA	II	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g
		Szynka drobiowa miodowa 30g *soja/*seler/	30g	Szynka drobiowa miodowa 30g *soja/*seler/	30g	Pasta z szynki drobiowej miodowej 60g *jaja/*soja/*seler/*gorczyca/	60g	Szynka drobiowa miodowa 30g *soja/*seler/	30g	Szynka drobiowa miodowa 30g *soja/*seler/	30g
		Roszonka 20g	20g	Roszonka 20g	20g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Roszonka 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata czarna b/c	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata czarna b/c	250g
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g			Herbata czarna b/c	250g		
Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka pszenna z polewicy miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g		
kcal	Energia	2128,53	Energia	2240,53	Energia	2315,46	Energia	2543	Energia	2195	
g	Białko	117,104	Białko	148,0088	Białko	127,1878	Białko	167,37	Białko	125,79	
g	Tłuszcz	61,5015	Tłuszcz	76,291499	Tłuszcz	71,7915	Tłuszcz	94,861	Tłuszcz	63,471	
g	Kwasy Nasycone	18,595	Kwasy Nasycone	8,705	Kwasy Nasycone	18,93	Kwasy Nasycone	11,836	Kwasy Nasycone	19,63	
g	Węglowodany ogółem	273,582	Węglowodany ogółem	277,18249	Węglowodany ogółem	284,2705	Węglowodany	279,63	Węglowodany	274,29	
g	W tym cukry	40,5815	W tym cukry	17,2015	W tym cukry	48,2065	W tym cukry	19,426	W tym cukry	45,351	
g	Błonnik pokarmowy	34,128	Błonnik pokarmowy	30,288	Błonnik pokarmowy	37,301	Błonnik pokarmowy	46,433	Błonnik pokarmowy	37,448	
mg	Sód	1888,27	Sód	2688,277	Sód	2319,697	Sód	2757	Sód	1570	

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												
środa 10 lipca 2024												
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta ubogoresztkowa			
I	SNIADANIE	Makaron na mleku 300ml *gluten/*soja/*mleko/	300g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Makaron na mleku 300ml *gluten/*soja/*mleko/	300g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Makaron na mleku 300ml *gluten/*soja/*mleko/	300g	
		Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Domowa wedlina z indyka 60g	60g	
		Pomidor bez skórki 100g	100g	Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	
		masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	
		Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g	
				Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g			
II				Kanapka razowa szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Kanapka razowa szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g			
OBIAD		Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Sznyceł drobiowy smażony 100g *gluten/*jaja/	100g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	
		Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	
		Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Kompot	250g	
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g	
Podwieczorek												
KOLACJA	I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	
		Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza (z białek jaja) *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	
		Szpinak baby 20g	20g	Papryka 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Papryka 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	
		Pomidor bez skórki 50g	50g	Szpinak baby 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	Szpinak baby 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata rumiankowa	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata rumiankowa	250g	
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g			Herbata rumiankowa	250g			
II		Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	
		kcal	Energia	2162,05	Energia	2378,56	Energia	2377,75	Energia	2465	Energia	2048
		g	Białko	115,797	Białko	146,6164	Białko	136,1424	Białko	141	Białko	115,6
		g	Tłuszcz	88,7835	Tłuszcz	83,4165	Tłuszcz	99,4835	Tłuszcz	99,528	Tłuszcz	77,948
		g	Kwasy Nasycone	25,373	Kwasy Nasycone	13,023	Kwasy Nasycone	25,833	Kwasy Nasycone	14,268	Kwasy Nasycone	22,768
		g	Węglowodany ogółem	227,531	Węglowodany ogółem	262,29949	Węglowodany ogółem	233,4815	Węglowodany	243,64	Węglowodany	220
		g	W tym cukry	23,0245	W tym cukry	19,3105	W tym cukry	32,8595	W tym cukry	20,845	W tym cukry	27,475
		g	Błonnik pokarmowy	20,608	Błonnik pokarmowy	26,021	Błonnik pokarmowy	24,768	Błonnik pokarmowy	36,153	Błonnik pokarmowy	24,923
		mg	Sód	1263,78	Sód	2152,556	Sód	1493,991	Sód	2257	Sód	1424

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 łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)			Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta ubogoresztkowa		
I	SNIADANIE	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	
		Parówki z indyka 2 szt.	70g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	
		Pomidor 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Ketchup 1 szt.	1g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	
		masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Rzodkiewka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	
		Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g	Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	
				Herbata z cytryną	250g			masło 10g *mleko/	10g			
								Herbata z cytryną	250g			
II				Jabłko 1szt.	180g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jabłko 1szt.	180g			
OBIAD		Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g	
		Gulasz wieprzowo-wołowy 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy 150g *gluten/*seler/	150g	
		Kopytka 150g *gluten/	150g	Kasza pęczak 150g	150g	Kopytka 150g *gluten/	150g	Kasza pęczak 150g	150g	Kopytka 150g *gluten/	150g	
		Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g	
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
Podwieczorek												
Kolejnia		Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	
		Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	
		Kapusta pekińska z kurczakiem i pomidorem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Kapusta pekińska z kurczakiem i pomidorem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Kapusta pekińska z kurczakiem i pomidorem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Kapusta pekińska z kurczakiem i pomidorem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Kapusta pekińska z kurczakiem i pomidorem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	
II		Skyr szt. *mleko/	140g	Kanapka pszenna z polewą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g	Kanapka razowa z polewą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g	
		kcal	Energia	2092,61	Energia	2083,01	Energia	2142,56	Energia	2044	Energia	2071
		g	Białko	127,966	Białko	109,2864	Białko	134,1914	Białko	105,3	Białko	140,86
		g	Tłuszcz	87,6325	Tłuszcz	70,0225	Tłuszcz	94,8475	Tłuszcz	70,584	Tłuszcz	86,377
		g	Kwasy Nasycone	22,999	Kwasy Nasycone	12,4065	Kwasy Nasycone	25,642	Kwasy Nasycone	22,947	Kwasy Nasycone	24,302
		g	Węglowodany ogółem	238,695	Węglowodany ogółem	262,0955	Węglowodany ogółem	225,0605	Węglowodany	251,3	Węglowodany	220
		g	W tym cukry	13,7915	W tym cukry	15,2515	W tym cukry	26,4365	W tym cukry	19,28	W tym cukry	24,677
		g	Błonnik pokarmowy	23,044	Błonnik pokarmowy	27,824	Błonnik pokarmowy	26,784	Błonnik pokarmowy	35,711	Błonnik pokarmowy	27,094
		mg	Sód	1079,07	Sód	1539,432	Sód	1157,472	Sód	1557	Sód	1165

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 12 lipca 2024											
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta ubogoresztkowa		
I	SNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g
		Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g
		Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Pasta z białek jaj z awokado *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado *jaja/	100g
		Pasta z jaj z awokado *jaja/	100g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Rukola 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	Rukola 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g
		Rukola 20g	20g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g								
II			Kanapka pszenna z paszłem 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	80g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Kanapka razowa z paszłem 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	80g			
OBIAD		Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g
		Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g
		Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Marchewka na gęsto 150g	150g
		Marchewka na gęsto 150g	150g	Marchewka na gęsto 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g	Marchewka z groszkiem 150g	150g	Ryż al dente 180g	180g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Kolecja	I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
		Dżem 2 szt.	50g	Salata 30g	30g	Dżem 1 szt.	25g	Papryka 50g	50g	Dżem 1 szt.	25g
		Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Salata 30g	30g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Pomidor 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
		Herbata owocowa	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 owocowy 1szt.	100g
kcal		Energia	2218,29	Energia	2350,87	Energia	2426,54	Energia	2418	Energia	2157
g		Białko	114,772	Białko	132,127	Białko	133,987	Białko	132,4	Białko	112,31
g		Tłuszcz	82,2705	Tłuszcz	102,3615	Tłuszcz	96,3755	Tłuszcz	104,76	Tłuszcz	82,075
g		Kwasy Nasycone	19,708	Kwasy Nasycone	12,948	Kwasy Nasycone	24,868	Kwasy Nasycone	20,631	Kwasy Nasycone	19,623
g		Węglowodany ogółem	255,947	Węglowodany ogółem	225,7755	Węglowodany ogółem	254,5625	Węglowodany	232,1	Węglowodany	239,64
g		W tym cukry	30,0905	W tym cukry	19,7575	W tym cukry	31,4755	W tym cukry	21,733	W tym cukry	32,391
g		Błonnik pokarmowy	23,404	Błonnik pokarmowy	22,32	Błonnik pokarmowy	28,519	Błonnik pokarmowy	32,741	Błonnik pokarmowy	27,594
mg		Sód	1238,36	Sód	1439,267	Sód	1589,707	Sód	1646	Sód	1243

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												
sobota 13 lipca 2024												
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta ubogoresztkowa			
I	SNIADANIE	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	
		Polewica sopocka 30g *soja/	30g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Pasta z polewicy sopockiej 30g *jaja/*soja/*gorczyca/	30g	Polewica sopocka 30g *soja/	30g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	
		Pomidor 100g	100g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Ogórek małosolny	60g	Herbata z cytryną	250g	
		Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g			
								Herbata z cytryną	250g			
II				Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g			
OBIAD		Zupa z fasolką szparagową 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową 350ml *mleko/*seler/	350g	
		Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 350g *gluten/*soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 350g *gluten/*soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 350g *gluten/*soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 350g *gluten/*soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 350g *gluten/*soja/	350g	
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	
Podwieczorek												
Kolecja	I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	
		Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	
		Pomidor 50g	50g	Rukola 20g	20g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	
		Rukola 20g	20g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Rukola 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata rumiankowa	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata rumiankowa	250g	
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g			Herbata rumiankowa	250g			
II		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	
		kcal	Energia	2372,62	Energia	2524,57	Energia	2528,4	Energia	2513	Energia	2090
		g	Białko	112,594	Białko	111,7244	Białko	119,3934	Białko	116,25	Białko	118,94
		g	Tłuszcz	79,5155	Tłuszcz	87,185499	Tłuszcz	85,0105	Tłuszcz	88,471	Tłuszcz	62,81
		g	Kwasy Nasycone	21,983	Kwasy Nasycone	10,168	Kwasy Nasycone	21,988	Kwasy Nasycone	10,498	Kwasy Nasycone	20,733
		g	Węglowodany ogółem	272,083	Węglowodany ogółem	290,3835	Węglowodany ogółem	289,5815	Węglowodany	273,05	Węglowodany	259,14
		g	W tym cukry	32,0375	W tym cukry	33,8375	W tym cukry	39,1825	W tym cukry	35,043	W tym cukry	35,358
		g	Błonnik pokarmowy	32,113	Błonnik pokarmowy	36,803	Błonnik pokarmowy	35,396	Błonnik pokarmowy	43,199	Błonnik pokarmowy	29,678
		mg	Sód	1379,1	Sód	1650,457	Sód	1608,077	Sód	1852	Sód	1231

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
niedziela 14 lipca 2024

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta ubogoresztkowa		
I	SNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pasta z pieczeni z indyka 60g *gluten/*jaja/*gorczyca/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Papryka 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g
								Herbata z cytryną	250g		
II					Kisiel 250ml	250g	Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g			
OBIAD	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	
	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	
	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	
	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
Podwieczorek											
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	
	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Kiełbaski śniadaniowe 2 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/	100g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	
	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	
	Dynia gotowana 50g	50g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	
	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Herbata owocowa	250g	
	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g			
							Herbata owocowa	250g			
II	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka pszenna z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	

	kcal	Energia	2199,21	Energia	2246,36	Energia	2277,21	Energia	2600	Energia	1996
g	Białko	95,176	Białko	115,506	Białko	107,846	Białko	126,25	Białko	113,79	
g	Tłuszcz	98,4375	Tłuszcz	104,3375	Tłuszcz	106,8375	Tłuszcz	118,52	Tłuszcz	71,457	
g	Kwasy Nasycone	29,538	Kwasy Nasycone	20,6915	Kwasy Nasycone	26,298	Kwasy Nasycone	24,547	Kwasy Nasycone	19,933	
g	Węglowodany ogółem	233,226	Węglowodany ogółem	215,8615	Węglowodany ogółem	219,8615	Węglowodany	246,9	Węglowodany	227,9	
g	W tym cukry	25,3295	W tym cukry	21,9695	W tym cukry	39,0695	W tym cukry	15,089	W tym cukry	34,106	
g	Błonnik pokarmowy	19,653	Błonnik pokarmowy	19,643	Błonnik pokarmowy	20,238	Błonnik pokarmowy	35,208	Błonnik pokarmowy	23,059	
mg	Sód	1496,49	Sód	1895,497	Sód	1411,747	Sód	2450	Sód	1638	

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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko