

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 19 sierpnia 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata		
SNIADANIE	I	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 brokułowa 500ml *mleko/*seler/	500g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
		Salata 30g	30g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata z cytryną	250g	Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
				masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
	II	Kisiel 250ml	250g			Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
	OBIAD	Zupa barszcz czerwony 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony b/s 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony b/s 350ml *seler/	350g	Zupa krem buraczkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
Ratatuj duszone z ciecierzycą 250		250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka b/s 250g	250g	Ratatuj duszone z indyka b/s 250g	250g			
Kasza jęczmienna 180g		180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Kasza jęczmienna 150g	150g			
Banan 1szt.		120g	Banan 1szt.	120g	Jabłko 1szt.	180g	Kompot 250ml	250g			
Kompot 250ml		250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g					
Pochłonięte		Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kalafior gotowany 150g *soja/	150g	Kalafior gotowany 150g *soja/	150g				
Kolacja	I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem buraczkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
		Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Schab biały 60g *soja/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g		
		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		
	II	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kisiel 250ml	250g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kefir szt. *mleko/	200g

kcal	Energia	2195,8	Energia	2136,67	Energia	1903,36	Energia	1899,56	Energia	2083
g	Białko	47,2546	Białko	130,772	Białko	113,058	Białko	127,853	Białko	71,909
g	Tłuszcz	89,9395	Tłuszcz	55,6695	Tłuszcz	88,5945	Tłuszcz	45,0595	Tłuszcz	88,66
g	Kwasy Nasycone	20,063	Kwasy Nasycone	20,083	Kwasy Nasycone	14,193	Kwasy Nasycone	17,133	Kwasy Nasycone	11,561
g	Węglowodany ogółem	298,18	Węglowodany ogółem	283,06	Węglowodany ogółem	280,125	Węglowodany ogółem	236,22	Węglowodany ogółem	257,46
g	W tym cukry	50,6741	W tym cukry	34,8421	W tym cukry	80,3871	W tym cukry	27,4471	W tym cukry	47,795
g	Błonnik pokarmowy	28,1646	Błonnik pokarmowy	24,9746	Błonnik pokarmowy	32,1646	Błonnik pokarmowy	41,9896	Błonnik pokarmowy	25,309
mg	Sód	646,271	Sód	1226,63	Sód	1544	Sód	1595,06	Sód	454,79

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. 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 zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
wtorek 20 sierpnia 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata		
SNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
		Pomidor 50g	50g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g		
		Roszpinka	10g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Roszpinka	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
II					Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g	
OBIAD		Zupa krupnik 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik b/s 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik b/s 350ml *seler/	350g	Zupa krem krupnik 500ml *mleko/*seler/	500g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet schabowy soute 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute b/s 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute b/s 100g *gluten/	100g		
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g		
		Surówka z porzem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podliczone			Skyr szt. *mleko/	140g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g			
Kolacja	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 krupnik 500ml *mleko/*seler/	500g
		Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
		Salata 30g	30g	Twaróg 50g *mleko/	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g		
				Herbata owocowa	250g						
	II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

kcal	Energia	2083,43	Energia	2180,32	Energia	2232,38	Energia	2183,44	Energia	2073,4
g	Białko	59,6924	Białko	140,071	Białko	142,422	Białko	138,781	Białko	103,52
g	Tłuszcz	88,0665	Tłuszcz	85,246	Tłuszcz	86,7265	Tłuszcz	82,9115	Tłuszcz	93,802
g	Kwasy Nasycone	9,263	Kwasy Nasycone	25,5405	Kwasy Nasycone	19,363	Kwasy Nasycone	23,183	Kwasy Nasycone	34,255
g	Węglowodany ogółem	229,552	Węglowodany ogółem	253,451	Węglowodany ogółem	266,602	Węglowodany ogółem	255,771	Węglowodany ogółem	247,07
g	W tym cukry	23,2705	W tym cukry	24,9655	W tym cukry	28,1655	W tym cukry	29,6955	W tym cukry	61,709
g	Błonnik pokarmowy	32,933	Błonnik pokarmowy	29,052	Błonnik pokarmowy	29,373	Błonnik pokarmowy	41,213	Błonnik pokarmowy	24,652
mg	Sód	180,782	Sód	1723,86	Sód	1723,59	Sód	1742,92	Sód	500,35

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. 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 zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

środa 21 sierpnia 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata		
SNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Zupa krem z pomidora/r 500ml *mleko/*seler/	500g
		Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Jajecznicza z białek na parze *jaja/	100g		
		Papryka 50g	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Jajecznicza z białek na parze *jaja/	100g	Papryka 50g	50g		
		Rukola 20g	20g	Jajecznicza na parze *jaja/	100g	Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna miękka kubkowa	10g	Rukola 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g				
				Herbata z cytryną	250g						
	II	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g			Kanapka pszenna z miodem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g
OBIAD	Rosół z makaronem (nb) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem b/s 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem b/s 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Krem z warzyw 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g	
	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet mielony drobiowy 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet mielony drobiowy b/s 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony drobiowy b/s 100g *gluten/*jaja/	100g			
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g			
	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g			
	Gruszka 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g			
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Pochłozzone		Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g				
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Krem z warzyw 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
		Pomidor 50g	50g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g		
		Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna miękka kubkowa	10g	Salata 30g	30g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
		Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata rumiankowa	250g						
	II	Mus owocowojogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowojogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowojogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowojogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowojogurtowy 1szt. *mleko/	100g

kcal	Energia	2251,13	Energia	2518,18	Energia	2078,41	Energia	2104,25	Energia	2020,6
g	Białko	47,8804	Białko	136,986	Białko	110,807	Białko	133,694	Białko	106,62
g	Tłuszcz	117,843	Tłuszcz	107,474	Tłuszcz	76,2345	Tłuszcz	76,6075	Tłuszcz	100,07
g	Kwasy Nasycone	38,271	Kwasy Nasycone	25,931	Kwasy Nasycone	28,181	Kwasy Nasycone	27,364	Kwasy Nasycone	42,684
g	Węglowodany ogółem	242,481	Węglowodany ogółem	249,886	Węglowodany ogółem	236,3	Węglowodany ogółem	213,83	Węglowodany ogółem	175,85
g	W tym cukry	38,8025	W tym cukry	47,0135	W tym cukry	34,6315	W tym cukry	23,8165	W tym cukry	59,682
g	Błonnik pokarmowy	31,389	Błonnik pokarmowy	28,538	Błonnik pokarmowy	32,685	Błonnik pokarmowy	40,578	Błonnik pokarmowy	9,9755
mg	Sód	102,597	Sód	1392,13	Sód	1606	Sód	1579,36	Sód	491,32

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. 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 zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadospisie 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 Żywnienia.

Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
czwartek 22 sierpnia 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata		
SNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem z selera 500ml *gluten/*mleko/*seler/	350g
		Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą	50g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	Mix sałat z oliwą	50g	Mix sałat z oliwą	50g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata z cytryną	250g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
				Ketchup 1 szt.	1g						
				masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
			II					Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g
OBIAD	I	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa z fasolką szparagową b/s 350ml	350g	Zupa z fasolką szparagową b/s 350ml	350g	Zupa krem z fasolki 500ml *mleko/	500g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Zraz wieprzowy 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy b/s 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy b/s 100g *jaja/*seler/	180g		
		Sos własny 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos własny 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos własny b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Kasza jęczmienna 150g	150g		
		Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g		
		Tarte buraczki 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				
Kolejca	I			Serek wiejski 1 szt.	200g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g		
Kolejca	II	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Zupa krem z fasolki 500ml *mleko/	500g
		Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa dializowana 200g *jaja/*mleko/	200g	Salatka jarzynowa dializowana 200g *jaja/*mleko/	200g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 30g	30g	Domowa wędlina z kurczaka 30g	30g		
		Herbata malinowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
				Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	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	2210,26	Energia	2582	Energia	2209,61	Energia	2106,32	Energia	2167,2
g	Białko	54,6989	Białko	153,801	Białko	137,799	Białko	134,902	Białko	95,413
g	Tłuszcz	109,4	Tłuszcz	105,875	Tłuszcz	70,2635	Tłuszcz	69,5175	Tłuszcz	69,117
g	Kwasy Nasycone	17,484	Kwasy Nasycone	29,144	Kwasy Nasycone	30,039	Kwasy Nasycone	29,895	Kwasy Nasycone	14,765
g	Węglowodany ogółem	246,414	Węglowodany ogółem	255,289	Węglowodany ogółem	256,044	Węglowodany ogółem	235,208	Węglowodany ogółem	302,69
g	W tym cukry	35,6965	W tym cukry	25,6625	W tym cukry	44,2995	W tym cukry	44,1535	W tym cukry	88,313
g	Błonnik pokarmowy	39,0995	Błonnik pokarmowy	23,1675	Błonnik pokarmowy	37,957	Błonnik pokarmowy	39,341	Błonnik pokarmowy	27,385
mg	Sód	306,537	Sód	995,097	Sód	1541,64	Sód	1623	Sód	467,6

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. 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 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
piątek 23 sierpnia 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata		
SNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
		Pomidor 100g	100g	Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	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 pszenna jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kefir szt. *mleko/	200g	
OBIAD	Zupa żurek b/m 350ml *seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek b/s 350ml *seler/	350g	Zupa żurek b/s 350ml *seler/	350g	Zupa krem żurek 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g	
	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g			
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g			
	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g			
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Podwieczorek			Kefir szt. *mleko/	200g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g			
Kolejca	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Krem z warzyw d/p 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g		
		Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 2 szt.	50g	Kielki	5g		
		Pomidor 50g	50g	Kielki	5g	Kielki	5g	masło 10g *mleko/	10g		
		Kielki	5g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g				
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g						
	II	Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g

kcal	Energia	2059,8	Energia	2347,23	Energia	2169,69	Energia	2082,79	Energia	2122,6
g	Białko	50,2054	Białko	125,34	Białko	118,395	Białko	116,635	Białko	90,99
g	Tłuszcz	93,8395	Tłuszcz	76,0895	Tłuszcz	53,8145	Tłuszcz	61,7345	Tłuszcz	91,006
g	Kwasy Nasycone	20,252	Kwasy Nasycone	21,2645	Kwasy Nasycone	17,922	Kwasy Nasycone	17,922	Kwasy Nasycone	33,341
g	Węglowodany ogółem	247,562	Węglowodany ogółem	286,383	Węglowodany ogółem	300,101	Węglowodany ogółem	257,931	Węglowodany ogółem	233,95
g	W tym cukry	49,7395	W tym cukry	51,8465	W tym cukry	62,4995	W tym cukry	24,4595	W tym cukry	69,451
g	Błonnik pokarmowy	28,753	Błonnik pokarmowy	24,629	Błonnik pokarmowy	33,109	Błonnik pokarmowy	38,069	Błonnik pokarmowy	13,264
mg	Sód	201,901	Sód	1324	Sód	1705,7	Sód	1764,3	Sód	439,09

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. 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 zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
sobota 24 sierpnia 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata		
SNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Krem z białych warzyw 500ml *mleko/*seler/	500g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Musli na mleku *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g		
		Salata 30g	30g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
		masło 10g *mleko/	10g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	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					Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g	
OBIAD	I	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem szpinakowy z ziemniakami 500ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	500g
		Warzywa duszone z ciecierzycą w sosie śmietankowym *mleko/	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką 250g *mleko/	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką b/s 250g *mleko/	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką b/s 250g *mleko/	250g		
		Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 150g	150g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g						
II											
Podwieczorek											
Kolacja	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 koperkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
		Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Papryka 50g	50g	Dżem 1 szt.	25g		
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Dżem 1 szt.	25g	Papryka 50g	50g		
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
II											

kcal	Energia	2191	Energia	2464,33	Energia	2132,49	Energia	2121,19	Energia	2098
g	Białko	45,7364	Białko	138,274	Białko	144,187	Białko	140,497	Białko	117,44
g	Tłuszcz	87,7425	Tłuszcz	84,5595	Tłuszcz	56,7645	Tłuszcz	57,1745	Tłuszcz	95,351
g	Kwasy Nasycone	30,538	Kwasy Nasycone	18,483	Kwasy Nasycone	21,018	Kwasy Nasycone	20,988	Kwasy Nasycone	25,265
g	Węglowodany ogółem	271,653	Węglowodany ogółem	301,293	Węglowodany ogółem	259,793	Węglowodany ogółem	248,913	Węglowodany ogółem	234,98
g	W tym cukry	47,2595	W tym cukry	47,2485	W tym cukry	24,8235	W tym cukry	26,3535	W tym cukry	47,271
g	Błonnik pokarmowy	30,796	Błonnik pokarmowy	29,375	Błonnik pokarmowy	28,905	Błonnik pokarmowy	40,745	Błonnik pokarmowy	17,005
mg	Sód	154,437	Sód	1687,41	Sód	1624,18	Sód	1642,88	Sód	518,96

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. 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 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 25 sierpnia 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata		
SNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem buraczkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
		Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g		
		Pomidor 50g	50g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
		Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
II					Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g	
OBIAD	I	Zupa jarzynowa 350ml *mleko/	350g	Zupa jarzynowa 350ml *mleko/	350g	Zupa jarzynowa b/s 350ml	350g	Zupa jarzynowa b/s 350ml	350g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Pieczeń rzymska 100g *jaja/	100g	Pieczeń rzymska b/s 100g *jaja/	100g	Pieczeń rzymska b/s 100g *jaja/	100g		
		Sos pomidorowy BM 80g *gluten/*seler/	80g	Sos pieczeniowy 80g *gluten/*seler/	80g	Sos koperkowy b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos koperkowy b/s 80g *gluten/*seler/	80g		
		Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g		
		Surowka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surowka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surowka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surowka z marchewką i jabłkiem 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			
Kolacja	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
		Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
		Ketchup 1 szt.	1g	Parówki cielęce 2 szt. *gorczyca/	60g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g		
		Salata 30g	30g	Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Salata 30g	30g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g		
		Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata czarna b/c	250g						
II		Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g

	kcal	Energia	2239,9	Energia	2545,08	Energia	2107,5	Energia	2224,35	Energia	2200,9
g	Białko	80,9569	Białko	146,12	Białko	117,687	Białko	136,832	Białko	97,744	
g	Tłuszcz	106,264	Tłuszcz	97,2365	Tłuszcz	52,6085	Tłuszcz	61,2935	Tłuszcz	92,422	
g	Kwasy Nasycone	16,623	Kwasy Nasycone	26,345	Kwasy Nasycone	20,284	Kwasy Nasycone	24,714	Kwasy Nasycone	16,517	
g	Węglowodany ogółem	248,066	Węglowodany ogółem	271,591	Węglowodany ogółem	288,964	Węglowodany ogółem	268,744	Węglowodany ogółem	254,47	
g	W tym cukry	32,9741	W tym cukry	29,3195	W tym cukry	30,1095	W tym cukry	28,3645	W tym cukry	51,95	
g	Błonnik pokarmowy	41,8555	Błonnik pokarmowy	25,496	Błonnik pokarmowy	30,008	Błonnik pokarmowy	41,748	Błonnik pokarmowy	24,358	
mg	Sód	371,212	Sód	1781,19	Sód	1807,29	Sód	1884,94	Sód	417,6	

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. 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 zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko