

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
poniedziałek 26 sierpnia 2024

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
SNIADANIE	I	Makaron b/g na mleku roślinnym 300ml	300g	Makaron na mleku 300ml *gluten/*soja/*mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Krem z białych warzyw 500ml *mleko/*seler/	500g
		Chleb bezglutenowy 50g *soja/*ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
		Wędlina wegańska 90g	90g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g		
		Pomidor 100g	100g	Poledwica sopocka 30g *soja/	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
	II				Kanapka pszenna z miodem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g	
	OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem (w) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa ryżowa b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa ryżowa b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem z pomidorami 500ml *mleko/*seler/	500g
		Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Stek pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	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			
Podkiewane				Kefir szt. *mleko/	200g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g		
Kolejacja	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 ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Wędlina wegańska 90g	90g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
		Pomidor 50g	50g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g		
		Rukola 20g	20g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g		
		Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g						
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

kcal	Energia	1996,6	Energia	2245,6	Energia	2151,9	Energia	2236,2	Energia	1982,8
g	Białko	43,623	Białko	119,75	Białko	113,39	Białko	131,17	Białko	79,28
g	Tłuszcz	92,104	Tłuszcz	92,322	Tłuszcz	79,317	Tłuszcz	85,152	Tłuszcz	81,982
g	Kwasy Nasycone	34,246	Kwasy Nasycone	30,438	Kwasy Nasycone	21,078	Kwasy Nasycone	24,088	Kwasy Nasycone	40,155
g	Węglowodany ogółem	241,15	Węglowodany ogółem	234,04	Węglowodany ogółem	243,2	Węglowodany ogółem	222,48	Węglowodany ogółem	236,1
g	W tym cukry	41,099	W tym cukry	33,709	W tym cukry	33,967	W tym cukry	25,872	W tym cukry	59,89
g	Błonnik pokarmowy	27,44	Błonnik pokarmowy	22,553	Błonnik pokarmowy	29,453	Błonnik pokarmowy	41,293	Błonnik pokarmowy	16,021
mg	Sód	145,82	Sód	1681,8	Sód	1595,5	Sód	1669,6	Sód	396,75

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skonopiaki; 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 27 sierpnia 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata				
SNIADANIE	I	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Zupa krem z selera 500ml *gluten/*mleko/*seler/	350g		
		Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z indyka 30g	30g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g				
		Schab pieczony 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Schab pieczony 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g				
		Pomidor 100g	100g	Jajko gotowane 1 szt. z jogurtem *jaja/*mleko/	70g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g				
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g				
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g								
				Herbata z cytryną	250g								
II				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	Skyr szt. *mleko/	140g		
OBIAD		Zupa dyniowa b/m 350ml	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		
		Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie b/s 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie b/s 100g *gluten/	100g				
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos własny b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny 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				
		Kompot 250ml	250g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g				
				Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g				
Podwieczorek	k					Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 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	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g		
		Paszet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g				
		Salata 30g	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *jaja/*soja/*mleko/	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g				
		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				Kisiel 250ml	250g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Jogurt naturalny szt. *mleko/

kcal	Energia	1911,8	Energia	2281,8	Energia	2104,8	Energia	2067,1	Energia	2033,3
g	Białko	56,539	Białko	150,15	Białko	122,21	Białko	126,04	Białko	114,28
g	Tłuszcz	90,34	Tłuszcz	84,92	Tłuszcz	62,877	Tłuszcz	64,187	Tłuszcz	75,399
g	Kwasy Nasycone	17,113	Kwasy Nasycone	19,008	Kwasy Nasycone	20,38	Kwasy Nasycone	20,37	Kwasy Nasycone	20,985
g	Węglowodany ogółem	208,38	Węglowodany ogółem	262,2	Węglowodany ogółem	261,19	Węglowodany ogółem	235,31	Węglowodany ogółem	267,88
g	W tym cukry	36,123	W tym cukry	25,496	W tym cukry	41,802	W tym cukry	42,882	W tym cukry	72,899
g	Błonnik pokarmowy	24,489	Błonnik pokarmowy	28,179	Błonnik pokarmowy	33,189	Błonnik pokarmowy	42,749	Błonnik pokarmowy	24,152
mg	Sód	436,32	Sód	1568,4	Sód	1695,3	Sód	1600,9	Sód	585,7

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skonopiaki; 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 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 28 sierpnia 2024

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata		
SNIADANIE	I	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Zupa krem buraczkowy 500ml *mleko/*seler/	500g	
		Chleb bezglutenowy *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g			
		Szynka drobiowa miodowa 60g *soja/*seler/	60g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z oliwą	60g			
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	60g	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 z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g							
	II										Kefir szt. *mleko/	200g
OBIAD	Rosół z zacierką (w) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką b/s 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką b/s 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Zupa krem z zacierką 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g		
	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	A'la gołąbek z mięsa mielonego i kapustą pekińską *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa mielonego i kapustą pekińską *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa mielonego i kapustą pekińską *jaja/	250g				
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Sos pomidorowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos własny b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny b/s 80g *gluten/*seler/	80g				
	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g				
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g				
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 z zacierką 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g	
		Wędlina wegańska 90g	90g	Pasta z jaj *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z białek jaj z jogurtem b/s *jaja/*mleko/	100g	Pasta z białek jaj z jogurtem b/s *jaja/*mleko/	100g			
		Pomidor 50g	50g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g			
		Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Ogórek małosolny	60g	Ogórek małosolny	60g			
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
		Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g			
	II											

kcal	Energia	2182	Energia	2487,7	Energia	2004,6	Energia	1889,1	Energia	2000,6
g	Białko	48,692	Białko	146,46	Białko	115,69	Białko	110,22	Białko	80,3
g	Tłuszcz	123,47	Tłuszcz	91,814	Tłuszcz	66,376	Tłuszcz	66,066	Tłuszcz	78,154
g	Kwasy Nasycone	27,965	Kwasy Nasycone	33,652	Kwasy Nasycone	26,249	Kwasy Nasycone	26,099	Kwasy Nasycone	20,667
g	Węglowodany ogółem	213,17	Węglowodany ogółem	275,57	Węglowodany ogółem	242,12	Węglowodany ogółem	212,5	Węglowodany ogółem	249,1
g	W tym cukry	32,71	W tym cukry	25,549	W tym cukry	15,836	W tym cukry	16,406	W tym cukry	55,502
g	Błonnik pokarmowy	29,247	Błonnik pokarmowy	22,944	Błonnik pokarmowy	20,534	Błonnik pokarmowy	26,634	Błonnik pokarmowy	17,858
mg	Sód	768,55	Sód	1593	Sód	1494,9	Sód	1317	Sód	389,12

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skoniupiki; 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 Żywnienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
czwartek 29 sierpnia 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata		
I	SNIADANIE	Kasza jaglana na mleku roślinnym 300ml	300g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
		Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Twaróg 100g *mleko/	100g		
		Wędlina wegańska 90g	90g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Dżem 2 szt.	50g		
		Dżem 2 szt.	50g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Dżem 2 szt.	50g	masło 10g *mleko/	10g		
		Kielki	5g	Kielki	5g	Kielki	5g	Kielki	5g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g				
II	OBIAD	Kisiel 250ml	250g			Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g
Podwieczorek		Zupa kalafiorowa b/m 350ml *soja/*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	Krem z warzyw d/p 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Pierogi ze szpinakiem 10 szt. *gluten/*mleko/	200g	Pierogi ze szpinakiem 10 szt. *gluten/*mleko/	200g	Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	125g	Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	125g		
		Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/		150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g					
Kolacja		Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Krem z warzyw d/p 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
	Sal. vege z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami i c *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, s. pomidorami i kurczakiem *gluten/*narcyzca/	250g	Salatka (d) z kaszą bulgur, ogórkiem i kurczakiem *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka (d) z kaszą bulgur, ogórkiem i kurczakiem *gluten/*gorczyca/	250g			
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Ser żółty 30g *mleko/	30g	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			
	Banan 1szt.	120g	Herbata czarna b/c	250g							
			Banan 1szt.	120g							
	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	2335,7	Energia	2632,9	Energia	2177,7	Energia	2111,4	Energia	2032,4
g	Białko	49,082	Białko	128,89	Białko	109,16	Białko	106,94	Białko	106,47
g	Tłuszcz	91,182	Tłuszcz	96,367	Tłuszcz	67,177	Tłuszcz	66,775	Tłuszcz	92,738
g	Kwasy Nasycone	24,416	Kwasy Nasycone	27,023	Kwasy Nasycone	23,683	Kwasy Nasycone	23,576	Kwasy Nasycone	37,169
g	Węglowodany ogółem	318,88	Węglowodany ogółem	304,49	Węglowodany ogółem	275,97	Węglowodany ogółem	261,97	Węglowodany ogółem	194,92
g	W tym cukry	69,671	W tym cukry	40,331	W tym cukry	33,625	W tym cukry	34,81	W tym cukry	64,995
g	Błonnik pokarmowy	25,65	Błonnik pokarmowy	25,33	Błonnik pokarmowy	30,235	Błonnik pokarmowy	34,643	Błonnik pokarmowy	14,25
mg	Sód	164,77	Sód	1099,9	Sód	986,83	Sód	1076,1	Sód	431,49

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skoniupiki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. tujin
 (*) 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 30 sierpnia 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata		
SNIADANIE	I	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g		
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
II						Kanapka pszenna z miodem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g
OBIAD		Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem buraczkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g z warzywami b/s 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g z warzywami b/s 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g		
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podkiewane	k			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	Krem z białych warzyw 500ml *mleko/*seler/	500g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Szynka wiejska 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
		Mix sałat z pomidorkami	50g	Mix sałat z pomidorkami	50g	Mix sałat z oliwą	50g	Mix sałat z oliwą	50g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g		
	II										
		Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g

kcal	Energia	2117,9	Energia	2438,7	Energia	2342,2	Energia	2389,2	Energia	2202,9
g	Białko	48,069	Białko	134,83	Białko	97,297	Białko	112,31	Białko	82,757
g	Tłuszcz	99,313	Tłuszcz	92,068	Tłuszcz	82,803	Tłuszcz	87,538	Tłuszcz	94,921
g	Kwasy Nasycone	21,09	Kwasy Nasycone	16,007	Kwasy Nasycone	19,033	Kwasy Nasycone	20,373	Kwasy Nasycone	27,882
g	Węglowodany ogółem	229,58	Węglowodany ogółem	240,37	Węglowodany ogółem	272,23	Węglowodany ogółem	253,22	Węglowodany ogółem	254,93
g	W tym cukry	24,79	W tym cukry	26,758	W tym cukry	36,433	W tym cukry	26,893	W tym cukry	54,956
g	Błonnik pokarmowy	29,37	Błonnik pokarmowy	27,241	Błonnik pokarmowy	32,266	Błonnik pokarmowy	44,121	Błonnik pokarmowy	17,942
mg	Sód	228,43	Sód	1487,3	Sód	1611,8	Sód	1691	Sód	426,49

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skoniupiki; 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
sobota 31 sierpnia 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata		
SNIADANIE	I	Zupa warzywna z makaronem 300ml *gluten/*soja/*seler/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Zupa krem koperkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
		Chleb bezglutenowy 50g *soja/*ziarna_sezamu/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g
		Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g	Salata 30g	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
		masło 10g *mleko/	10g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g		
		Pomidor 50g	50g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g		
		Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g				
		Herbata z cytryną	250g	Salata 30g	30g	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 z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g	
OBIAD	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa krem koperkowy 500ml *mleko/*seler/	500g	
	Warzywny kociołek duszony 250g *gluten/*soja/	250g	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociołek b/s wieprzowy duszony z kolorowymi warzyw	250g	Kociołek b/s wieprzowy duszony z kolorowymi warzyw	250g			
	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g			
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g			
Podwieczorek		Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kalafior gotowany 150g *soja/	150g	Kalafior gotowany 150g *soja/	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 ogórkowy 500ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	500g
		Wędlina wegańska 90g	90g	Kurczak w galarecie 70g *soja/*seler/	70g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
		masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
		Salata 30g	30g	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	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	2106,8	Energia	2356,6	Energia	2037	Energia	1860,9	Energia	2178,3
g	Białko	56,516	Białko	132,04	Białko	118,27	Białko	130,97	Białko	113,69
g	Tłuszcz	88,203	Tłuszcz	53,958	Tłuszcz	40,173	Tłuszcz	43,816	Tłuszcz	83,711
g	Kwasy Nasycone	30,642	Kwasy Nasycone	18,508	Kwasy Nasycone	15,313	Kwasy Nasycone	18,121	Kwasy Nasycone	32,828
g	Węglowodany ogółem	272,54	Węglowodany ogółem	274,17	Węglowodany ogółem	304,61	Węglowodany ogółem	232,71	Węglowodany ogółem	288,09
g	W tym cukry	35,118	W tym cukry	27,751	W tym cukry	32,961	W tym cukry	31,686	W tym cukry	55,731
g	Błonnik pokarmowy	37,375	Błonnik pokarmowy	27,322	Błonnik pokarmowy	33,057	Błonnik pokarmowy	38,19	Błonnik pokarmowy	20,962
mg	Sód	178,82	Sód	1100,4	Sód	1627,5	Sód	1383,5	Sód	801,12

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skonopiaki; 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 01 września 2024

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
SNIADANIE	I	Płatki ryżowe na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g		
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	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 z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
	II					Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski szt.	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
		Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z indyka b/s 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z indyka b/s 100g *gluten/*jaja/	100g		
Ziemniaki gotowane 180g		180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g			
Fasolka szparagowa gotowana b/m 150g		150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g			
Kompot 250ml		250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Podwieczorek			Serek wiejski szt.	200g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 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	Zupa krem żurek 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		
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g		
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g						
	II	Kisiel 250ml	250g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

kcal	Energia	2214,6	Energia	2441,2	Energia	2217	Energia	2205,7	Energia	2325,5
g	Białko	52,948	Białko	126,61	Białko	134,51	Białko	130,82	Białko	108,38
g	Tłuszcz	101,87	Tłuszcz	105,84	Tłuszcz	72,595	Tłuszcz	73,005	Tłuszcz	101,28
g	Kwasy Nasycone	33,661	Kwasy Nasycone	27,622	Kwasy Nasycone	25,554	Kwasy Nasycone	25,524	Kwasy Nasycone	12,848
g	Węglowodany ogółem	237,39	Węglowodany ogółem	244,24	Węglowodany ogółem	255,03	Węglowodany ogółem	244,15	Węglowodany ogółem	251,3
g	W tym cukry	35,193	W tym cukry	19,966	W tym cukry	26,817	W tym cukry	28,347	W tym cukry	49,6
g	Błonnik pokarmowy	31,212	Błonnik pokarmowy	29,082	Błonnik pokarmowy	30,321	Błonnik pokarmowy	42,161	Błonnik pokarmowy	22,414
mg	Sód	179,34	Sód	1532,2	Sód	1910,6	Sód	1929,3	Sód	536,98

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skoniupiki; 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