

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 05 sierpnia 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	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem (wiejska) 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
	Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g		
	Pomidor 100g	100g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Szynka dębowa drobiowa 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	Kisiel 250ml	250g			Kanapka pszenna jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kanapka razowa jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
OBIAD	Zupa ziemniaczana z pomidorami (w) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana 350ml *seler/	350g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Pulpet wieprzowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy b/s 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy b/s 100g *gluten/*jaja/	100g		
	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos koperkowy b/s 80g *gluten/*seler/	80g		
	Salata z oliwą 150g	150g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g		
	Kompot	250g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Salata z oliwą 150g	150g	Salata z oliwą 150g	150g		
			Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek		Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/*jaja/*mleko/	80g			
I KOLACJA	Makaron pszenny z wegańskim musem truskawkow *gluten/+soja/	300g	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/+soja/*mleko/	300g	Makaron pszenny z twarogiem d 350g *gluten/+soja/*mleko/	300g	Makaron pełnoziarnisty z twarogiem d 350g *gluten/+soja/*mleko/	300g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

kcal	Energia	1941,32	Energia	2194,83	Energia	2237,11	Energia	2303,56	Energia	2010,8
g	Białko	49,5815	Białko	143,409	Białko	123,289	Białko	133,064	Białko	78,848
g	Tłuszcz	72,4225	Tłuszcz	61,7435	Tłuszcz	63,6445	Tłuszcz	67,4095	Tłuszcz	80,704
g	Kwasy Nasycone	3,556	Kwasy Nasycone	19,468	Kwasy Nasycone	15,203	Kwasy Nasycone	17,418	Kwasy Nasycone	33,15
g	Węglowodany ogółem	262,183	Węglowodany ogółem	262,424	Węglowodany ogółem	290,217	Węglowodany ogółem	282,307	Węglowodany ogółem	247,93
g	W tym cukry	61,6905	W tym cukry	38,2545	W tym cukry	36,1255	W tym cukry	34,0205	W tym cukry	37,656
g	Błonnik pokarmowy	33,2965	Błonnik pokarmowy	26,3555	Błonnik pokarmowy	27,143	Błonnik pokarmowy	35,453	Błonnik pokarmowy	22,079
mg	Sód	128,657	Sód	820,142	Sód	1423,2	Sód	1533,47	Sód	402,84

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, (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 06 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	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
		Mix sałat z ciecierzycą i oliwą	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z oliwą	60g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Ser żółty 30g *mleko/	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata z cytryną	250g	Mix sałat z ciecierzycą i oliwą	60g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
				masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
	II	Jabłko pieczone 1 szt.	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	Zupa selerowa b/m 350ml *seler/	350g	Zupa selerowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa selerowa b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa selerowa b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem z selera 500ml *gluten/*mleko/*seler/	350g	
	Sos bolognese wegetariański 250g *soja/*seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzo *seler/	250g	Sos duszony z warzywami z mięsem wieprzowym (D) 25 *seler/	250g	Sos duszony z warzywami z mięsem wieprzowym (D) 25 *seler/	250g			
	Makaron bezglutenowy 180g *gluten/+soja/	180g	Makaron pszenny 100g *gluten/+soja/	100g	Makaron pszenny 150g *gluten/+soja/	150g	Makaron pełnoziarnisty 150g *gluten/+soja/	150g			
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g			
	Kiwi 1 szt.	75g	Kiwi 1 szt.	75g							
Podwieczorek			Serek wiejski 1 szt.	200g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g			
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem z fasolki 500ml *jaja/*mleko/	500g
		Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g		
		Pomidor 100g	100g	Schab biały 60g *soja/	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Pomidor 100g	100g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g		
		Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata owocowa	250g						
	II	Mus ryżowy 1 szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1 szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1 szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1 szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1 szt. *mleko/	100g

kcal	Energia	2249,52	Energia	2471	Energia	2318,54	Energia	2359,89	Energia	2302,9
g	Białko	67,5614	Białko	138,648	Białko	121,474	Białko	120,484	Białko	92,705
g	Tłuszcz	90,0875	Tłuszcz	106,422	Tłuszcz	91,7375	Tłuszcz	92,3575	Tłuszcz	96,357
g	Kwasy Nasycone	20,137	Kwasy Nasycone	27,758	Kwasy Nasycone	25,702	Kwasy Nasycone	25,732	Kwasy Nasycone	11,289
g	Węglowodany ogółem	267,751	Węglowodany ogółem	244,438	Węglowodany ogółem	251,329	Węglowodany ogółem	250,949	Węglowodany ogółem	278,76
g	W tym cukry	41,0775	W tym cukry	31,4075	W tym cukry	24,1259	W tym cukry	26,2859	W tym cukry	52,943
g	Blonnik pokarmowy	37,66	Blonnik pokarmowy	26,689	Blonnik pokarmowy	31,536	Blonnik pokarmowy	43,826	Blonnik pokarmowy	27,702
mg	Sód	403,363	Sód	2241,62	Sód	1603,26	Sód	1622	Sód	542

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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 07 sierpnia 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
I SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
	Pomidor 100g	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Polędwica sopočka 60g *soja/	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Herbata z cytryną	250g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
			masło 10g *mleko/	10g						
			Herbata z cytryną	250g						
II	Kanapka bezglutenowa z dżemem 1 szt. *soja/+ziarna_sezamu/	80g			Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g
OBIAD	Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem buraczkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g		
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g		
	Marchewka z groszkiem 150g	150g	Marchewka z groszkiem 150g	150g	Marchewka z groszkiem 150g	150g	Marchewka z groszkiem 150g	150g		
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek			Skyr szt. *mleko/	140g	Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g		
Kolejca	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem z buraków 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Kiełbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
	Salata 30g	30g	Ketchup 1 szt.	1g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
	Margaryna miękka kubkowa	10g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Herbata malinowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g		
			Herbata malinowa	250g						
II	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g

kcal	Energia	2330,81	Energia	2286,83	Energia	2454,6	Energia	2471,6	Energia	2069,8
g	Białko	54,9895	Białko	133,972	Białko	156,174	Białko	152,434	Białko	92,326
g	Tłuszcz	122,993	Tłuszcz	105,984	Tłuszcz	86,5985	Tłuszcz	87,2785	Tłuszcz	92,445
g	Kwasy Nasycone	37,853	Kwasy Nasycone	32,776	Kwasy Nasycone	32,861	Kwasy Nasycone	32,861	Kwasy Nasycone	18,781
g	Węglowodany ogółem	239,795	Węglowodany ogółem	239,812	Węglowodany ogółem	265,625	Węglowodany ogółem	258,485	Węglowodany ogółem	260,06
g	W tym cukry	31,6385	W tym cukry	25,7025	W tym cukry	18,9035	W tym cukry	20,9435	W tym cukry	56,235
g	Blonnik pokarmowy	35,8341	Blonnik pokarmowy	23,1611	Blonnik pokarmowy	25,1821	Blonnik pokarmowy	40,4821	Blonnik pokarmowy	20,664
mg	Sód	300,641	Sód	1926,58	Sód	1949,28	Sód	2027,48	Sód	428,2

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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 08 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 <i>*soja/+ziarna_sezamu/</i>	100g	Musli na mleku <i>*gluten/*mleko/+orzechy/</i>	300g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g	Zupa krem z pomidora/r 500ml <i>*mleko/*seler/</i>	500g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g <i>*gluten/</i>	75g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Herbata z cytryną	250g
		Pomidor 50g	50g	Paszтет warzywny 113g <i>*soja/*seler/*gorczyca/</i>	113g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g		
		Szpinak baby 20g	20g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g	Szpinak baby 20g	20g						
				masło 10g <i>*mleko/</i>	10g						
			Herbata z cytryną	250g							
II	Budyń na mleku roślinnym 250ml <i>*gluten/</i>	250g			Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Budyń 250ml <i>*gluten/*mleko/</i>	250g	
OBIAD	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml <i>*seler/</i>	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml <i>*seler/</i>	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami b/s 350ml <i>*seler/</i>	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami b/s 350ml <i>*seler/</i>	350g	Zupa krem koperkowy 500ml <i>*mleko/*seler/</i>	500g	
	Strogonow duszony z warzywami (bm) 250g <i>*gluten/</i>	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g <i>*gluten/</i>	250g	Strogonowze schabu duszony z warzywami b/s 350g <i>*gluten/</i>	350g	Strogonowze schabu duszony z warzywami b/s 350g <i>*gluten/</i>	350g	Kompot	250g	
	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 150g	150g			
	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g			
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g			
Podwieczorek			Kefir szt. <i>*mleko/</i>	200g	Kalafior gotowany 150g <i>*soja/</i>	150g	Kalafior gotowany 150g <i>*soja/</i>	150g			
Kolaacja	I	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/+ziarna_sezamu/</i>	100g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g	Zupa krem koperkowy 500ml <i>*mleko/*seler/</i>	500g
		Paszтет warzywny 113g <i>*soja/*seler/*gorczyca/</i>	113g	Pasta z tuńczyka <i>*jaja/*ryby/*gorczyca/</i>	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem <i>*jaja/*ryby/*mleko/</i>	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem <i>*jaja/*ryby/*mleko/</i>	100g	Herbata miętowa	250g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g		
		Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g		
	II	Serek homogenizowany w tubce 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. <i>*mleko/</i>	100g

kcal	Energia	2094,29	Energia	2506,36	Energia	2339	Energia	2266,32	Energia	2023,3
g	Białko	40,452	Białko	122,323	Białko	157,716	Białko	153,356	Białko	83,46
g	Tłuszcz	91,6995	Tłuszcz	97,0895	Tłuszcz	66,5245	Tłuszcz	63,8645	Tłuszcz	80,196
g	Kwasy Nasycone	21,562	Kwasy Nasycone	24,879	Kwasy Nasycone	21,351	Kwasy Nasycone	21,306	Kwasy Nasycone	41,241
g	Węglowodany ogółem	269,87	Węglowodany ogółem	285,712	Węglowodany ogółem	281,077	Węglowodany ogółem	262,307	Węglowodany ogółem	243,12
g	W tym cukry	44,3365	W tym cukry	36,9065	W tym cukry	26,4325	W tym cukry	27,9425	W tym cukry	53,55
g	Błonnik pokarmowy	26,016	Błonnik pokarmowy	27,448	Błonnik pokarmowy	27,84	Błonnik pokarmowy	39,44	Błonnik pokarmowy	15,06
mg	Sód	169,267	Sód	1539,57	Sód	1894,87	Sód	1913	Sód	348,65

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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

piątek 09 sierpnia 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
I SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
	Ketchup 1 szt.	1g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Rzodkiewka 50g	50g		
	Pomidor 100g	100g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Rzodkiewka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g		
	Herbata z cytryną	250g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g				
			masło 10g *mleko/	10g						
			Herbata z cytryną	250g						
II	Kisiel 250ml	250g			Kanapka pszenna z twarogiem DZ 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Śliwka 2 szt.	100g	Kisiel 250ml	250g
OBIAD	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g	Zupa krem krupnik 500ml *mleko/*seler/	500g
	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ryba soute 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soute b/s 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soute b/s 100g *gluten/*ryby/	100g		
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g		
	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g		
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek			Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g		
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 krupnik 500ml *mleko/*seler/	500g
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g		
	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g						
II	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Śliwka 2 szt.	100g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt.	80g	Kisiel 250ml	250g

kcal	Energia	2143,06	Energia	2373,61	Energia	1812,43	Energia	1915,53	Energia	2030,3
g	Białko	51,498	Białko	126,198	Białko	119,982	Białko	134,461	Białko	79,428
g	Tłuszcz	98,4115	Tłuszcz	100,896	Tłuszcz	48,0515	Tłuszcz	55,0745	Tłuszcz	84,564
g	Kwasy Nasycone	29,543	Kwasy Nasycone	21,338	Kwasy Nasycone	13,699	Kwasy Nasycone	18,152	Kwasy Nasycone	34,77
g	Węglowodany ogółem	255,371	Węglowodany ogółem	242,231	Węglowodany ogółem	226,017	Węglowodany ogółem	216,016	Węglowodany ogółem	248,28
g	W tym cukry	45,8195	W tym cukry	29,1395	W tym cukry	17,2405	W tym cukry	19,5355	W tym cukry	55,078
g	Błonnik pokarmowy	38,777	Błonnik pokarmowy	24,627	Błonnik pokarmowy	30,853	Błonnik pokarmowy	40,251	Błonnik pokarmowy	20,992
mg	Sód	489,627	Sód	1273,53	Sód	1459,39	Sód	1527,84	Sód	395,64

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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

sobota 10 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	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem szpinakowy z zacierką 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Herbata z cytryną	250g
		Pomidor 50g	50g	Szynka wiejska 60g	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
		Salata 30g	30g	Serek żółty 30g *mleko/	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g	Salata 30g	30g						
				masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
II					Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g	
OBIAD		Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Kompot	250g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Kasza jęczmienna 150g	150g		
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g		
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek			Kefir szt. *mleko/	200g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g			
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Herbata owocowa	250g
		Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Kielki	5g		
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Kielki	5g	Papryka 50g	50g		
		Kielki	5g	Kielki	5g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g		
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g						
	II	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g

kcal	Energia	2195,61	Energia	2287,12	Energia	2119	Energia	2052	Energia	2025
g	Białko	51,3094	Białko	131,521	Białko	140,186	Białko	137,141	Białko	97,03
g	Tłuszcz	105,381	Tłuszcz	73,4185	Tłuszcz	53,7635	Tłuszcz	54,3985	Tłuszcz	76,327
g	Kwasy Nasycone	23,023	Kwasy Nasycone	25,864	Kwasy Nasycone	19,373	Kwasy Nasycone	19,343	Kwasy Nasycone	25,731
g	Węglowodany ogółem	256,604	Węglowodany ogółem	280,546	Węglowodany ogółem	273,576	Węglowodany ogółem	248,236	Węglowodany ogółem	246,36
g	W tym cukry	32,1715	W tym cukry	32,6195	W tym cukry	38,3095	W tym cukry	33,3545	W tym cukry	57,718
g	Błonnik pokarmowy	29,364	Błonnik pokarmowy	23,668	Błonnik pokarmowy	28,748	Błonnik pokarmowy	41,688	Błonnik pokarmowy	24,113
mg	Sód	148,247	Sód	1569,82	Sód	1634	Sód	1653,68	Sód	422,02

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 Żywnienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
niedziela 11 sierpnia 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
I SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Krem z białych warzyw 500ml *mleko/*seler/	500g
	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Herbata z cytryną	250g
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
	Pomidor 100g	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	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						
			Pomidor 100g	100g						
II	Jabłko 1szt.	180g			Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa ryżowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa ryżowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem z pomidorami/r 500ml *mleko/*seler/	500g
	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym 150g *jaja/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym b/s 150g *jaja/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym b/s 150g *jaja/*mleko/	150g	Kompot	250g
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g		
	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka żydowska 150g	150g		
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek		Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. * /	80g	Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. * /	80g			
KOLACJA	Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa dializowana 200g *jaja/	200g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g		
	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Szynka z piersi indyka 30g	30g		
			Herbata rumiankowa	250g			Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g		
II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

kcal	Energia	2077,28	Energia	2046,3	Energia	2144,21	Energia	2139,76	Energia	1985,4
g	Białko	48,5827	Białko	116,979	Białko	122,63	Białko	113,52	Białko	79,378
g	Tłuszcz	96,3115	Tłuszcz	77,7725	Tłuszcz	56,0925	Tłuszcz	69,1675	Tłuszcz	81,064
g	Kwasy Nasycone	9,0735	Kwasy Nasycone	21,553	Kwasy Nasycone	20,8615	Kwasy Nasycone	17,7715	Kwasy Nasycone	37,756
g	Węglowodany ogółem	220,094	Węglowodany ogółem	218,719	Węglowodany ogółem	285,98	Węglowodany ogółem	257,75	Węglowodany ogółem	239,26
g	W tym cukry	33,9917	W tym cukry	26,2117	W tym cukry	34,3405	W tym cukry	23,5705	W tym cukry	53,523
g	Błonnik pokarmowy	35,8525	Błonnik pokarmowy	24,3675	Błonnik pokarmowy	30,449	Błonnik pokarmowy	30,454	Błonnik pokarmowy	17,021
mg	Sód	187,777	Sód	1266	Sód	1937	Sód	1846,67	Sód	415,87

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