

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
poniedziałek 09 września 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	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
	Paszтет 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 ziemniaczana 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	Mizeria z koperkiem 150g	150g	Mizeria z koperkiem 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/	80g			
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 pełnozianisty 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

	kcal	Energia	1941,32	Energia	2202,827	Energia	2189,61	Energia	2256	Energia	2011
g	Białko	49,5815	Białko	144,1085	Białko	123,539	Białko	133,31	Białko	78,848	
g	Tłuszcz	72,4225	Tłuszcz	61,8435	Tłuszcz	57,1945	Tłuszcz	60,959	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	263,8745	Węglowodany ogółem	291,9675	Węglowodany	284,06	Węglowodany	247,93	
g	W tym cukry	61,6905	W tym cukry	38,3045	W tym cukry	36,1755	W tym cukry	34,071	W tym cukry	37,656	
g	Błonnik pokarmowy	33,2965	Błonnik pokarmowy	27,0555	Błonnik pokarmowy	26,343	Błonnik pokarmowy	34,653	Błonnik pokarmowy	22,079	
mg	Sód	128,657	Sód	822,142	Sód	1444,697	Sód	1555	Sód	402,84	

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzechy ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach 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												
wtorek 10 września 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	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g	
		Wędlina vegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g			
		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 1szt.	180g			Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g	
OBIAD		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 vegetariański 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 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	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	
		Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Paszтет 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 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	2249,52	Energia	2470,98	Energia	2318,54	Energia	2360	Energia	2303
		g	Białko	67,5614	Białko	138,6484	Białko	121,4738	Białko	120,48	Białko	92,705
		g	Tłuszcz	90,0875	Tłuszcz	106,4225	Tłuszcz	91,7375	Tłuszcz	92,358	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	244,4385	Węglowodany ogółem	251,3293	Węglowodany	250,95	Węglowodany	278,76
		g	W tym cukry	41,0775	W tym cukry	31,4075	W tym cukry	24,1259	W tym cukry	26,286	W tym cukry	52,943
		g	Błonnik pokarmowy	37,66	Błonnik pokarmowy	26,689	Błonnik pokarmowy	31,536	Błonnik pokarmowy	43,826	Błonnik pokarmowy	27,702
		mg	Sód	403,363	Sód	2241,617	Sód	1603,257	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. lubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach zastrzeżony możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie																																																																																																			
DZIAŁ ŻYWIENIA																																																																																																			
środa 11 września 2024																																																																																																			
DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata																																																																																										
I	SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	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	Poledwica sopocka 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																																																																																											
Kolecja	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 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																																																																																								
<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>kcal</th> <th>Energia</th> <th>2330,81</th> <th>Energia</th> <th>2286,8307</th> <th>Energia</th> <th>2454,601</th> <th>Energia</th> <th>2472</th> <th>Energia</th> <th>2070</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>g</td> <td>Białko</td> <td>54,9895</td> <td>Białko</td> <td>133,97246</td> <td>Białko</td> <td>156,1745</td> <td>Białko</td> <td>152,43</td> <td>Białko</td> <td>92,326</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Tłuszcz</td> <td>122,993</td> <td>Tłuszcz</td> <td>105,98351</td> <td>Tłuszcz</td> <td>86,59851</td> <td>Tłuszcz</td> <td>87,279</td> <td>Tłuszcz</td> <td>92,445</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>37,853</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>32,776</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>32,861</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>32,861</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>18,781</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>239,795</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>239,81162</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>265,6246</td> <td>Węglowodany</td> <td>258,48</td> <td>Węglowodany</td> <td>260,06</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>W tym cukry</td> <td>31,6385</td> <td>W tym cukry</td> <td>25,702502</td> <td>W tym cukry</td> <td>18,9035</td> <td>W tym cukry</td> <td>20,944</td> <td>W tym cukry</td> <td>56,235</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>35,8341</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>23,161066</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>25,18207</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>40,482</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>20,664</td> </tr> <tr> <td>mg</td> <td>Sód</td> <td>300,641</td> <td>Sód</td> <td>1926,5811</td> <td>Sód</td> <td>1949,281</td> <td>Sód</td> <td>2027</td> <td>Sód</td> <td>428,2</td> </tr> </tbody> </table>												kcal	Energia	2330,81	Energia	2286,8307	Energia	2454,601	Energia	2472	Energia	2070	g	Białko	54,9895	Białko	133,97246	Białko	156,1745	Białko	152,43	Białko	92,326	g	Tłuszcz	122,993	Tłuszcz	105,98351	Tłuszcz	86,59851	Tłuszcz	87,279	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	239,81162	Węglowodany ogółem	265,6246	Węglowodany	258,48	Węglowodany	260,06	g	W tym cukry	31,6385	W tym cukry	25,702502	W tym cukry	18,9035	W tym cukry	20,944	W tym cukry	56,235	g	Błonnik pokarmowy	35,8341	Błonnik pokarmowy	23,161066	Błonnik pokarmowy	25,18207	Błonnik pokarmowy	40,482	Błonnik pokarmowy	20,664	mg	Sód	300,641	Sód	1926,5811	Sód	1949,281	Sód	2027	Sód	428,2
	kcal	Energia	2330,81	Energia	2286,8307	Energia	2454,601	Energia	2472	Energia	2070																																																																																								
g	Białko	54,9895	Białko	133,97246	Białko	156,1745	Białko	152,43	Białko	92,326																																																																																									
g	Tłuszcz	122,993	Tłuszcz	105,98351	Tłuszcz	86,59851	Tłuszcz	87,279	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	239,81162	Węglowodany ogółem	265,6246	Węglowodany	258,48	Węglowodany	260,06																																																																																									
g	W tym cukry	31,6385	W tym cukry	25,702502	W tym cukry	18,9035	W tym cukry	20,944	W tym cukry	56,235																																																																																									
g	Błonnik pokarmowy	35,8341	Błonnik pokarmowy	23,161066	Błonnik pokarmowy	25,18207	Błonnik pokarmowy	40,482	Błonnik pokarmowy	20,664																																																																																									
mg	Sód	300,641	Sód	1926,5811	Sód	1949,281	Sód	2027	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. 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 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
czwartek 12 września 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	Musli na mleku *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem z pomidora/r 500ml *mleko/*seler/	500g
	Wędlina vegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Herbata z cytryną	250g
	Pomidor 50g	50g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g		
	Szpinak baby 20g	20g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
	Herbata z cytryną	250g	Szpinak baby 20g	20g						
			masło 10g *mleko/	10g						
			Herbata z cytryną	250g						
II	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g			Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Budyń 250ml *gluten/*mleko/	250g
OBIAD	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami b/s 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami b/s 350ml *seler/	350g	Zupa krem koperkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
	Strogonow duszony z warzywami (bm) 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami b/s 350g *gluten/	350g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami b/s 350g *gluten/	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. *mleko/	200g	Kalaflor gotowany 150g *soja/	150g	Kalaflor gotowany 150g *soja/	150g		
Kolecja	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem koperkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa dializowana 200g *jaja/	200g	Salatka jarzynowa dializowana 200g *jaja/	200g	Herbata miętowa	250g
	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Szynka z piersi indyka 30g	30g		
	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	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g

	kcal	Energia	2140,75	Energia	2576,04	Energia	2447,02	Energia	2374	Energia	2012
g	Białko	47,845	Białko	122,492	Białko	159,846	Białko	155,49	Białko	85,16	
g	Tłuszcz	89,6295	Tłuszcz	98,119499	Tłuszcz	64,5745	Tłuszcz	61,914	Tłuszcz	81,496	
g	Kwasy Nasycone	22,367	Kwasy Nasycone	25,279	Kwasy Nasycone	21,351	Kwasy Nasycone	21,306	Kwasy Nasycone	42,141	
g	Węglowodany ogółem	282,415	Węglowodany ogółem	303,0755	Węglowodany ogółem	308,5525	Węglowodany	289,78	Węglowodany	240,72	
g	W tym cukry	46,0145	W tym cukry	39,2915	W tym cukry	33,7675	W tym cukry	35,278	W tym cukry	55,05	
g	Błonnik pokarmowy	26,556	Błonnik pokarmowy	30,231	Błonnik pokarmowy	34,1	Błonnik pokarmowy	45,7	Błonnik pokarmowy	15,96	
mg	Sód	432,967	Sód	1651,897	Sód	2033,217	Sód	2051	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. 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 13 września 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		
Kolejnia	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. *gluten/	80g	Kisiel 250ml	250g

	kcal	Energia	2143,06	Energia	2373,61	Energia	1812,43	Energia	1916	Energia	2030
g	Białko	51,498	Białko	126,198	Białko	119,982	Białko	134,46	Białko	79,428	
g	Tłuszcz	98,4115	Tłuszcz	100,8965	Tłuszcz	48,0515	Tłuszcz	55,074	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	242,2315	Węglowodany ogółem	226,0175	Węglowodany	216	Węglowodany	248,28	
g	W tym cukry	45,8195	W tym cukry	29,139501	W tym cukry	17,2405	W tym cukry	19,536	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	1273,527	Sód	1459,387	Sód	1528	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. 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 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 14 września 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	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 vegetariańska 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 *gluten/*soja/*seler/	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 vegetariańskie 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		
Kolecja	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	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Kielki	5g	Kielki	5g		
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g		
	Kielki	5g	Kielki	5g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g			Herbata owocowa	250g		
	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g						
III	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g

	kcal	Energia	2206,61	Energia	2238,87	Energia	2012,27	Energia	2022	Energia	2036
g	Białko	49,6094	Białko	125,6214	Białko	159,7514	Białko	156,91	Białko	95,33	
g	Tłuszcz	104,082	Tłuszcz	66,193499	Tłuszcz	63,0285	Tłuszcz	63,763	Tłuszcz	75,027	
g	Kwasy Nasycone	22,123	Kwasy Nasycone	24,964	Kwasy Nasycone	17,093	Kwasy Nasycone	17,063	Kwasy Nasycone	24,831	
g	Węglowodany ogółem	259	Węglowodany ogółem	284,1465	Węglowodany ogółem	245,3415	Węglowodany	238,75	Węglowodany	248,76	
g	W tym cukry	30,6715	W tym cukry	31,5695	W tym cukry	23,2595	W tym cukry	24,854	W tym cukry	56,218	
g	Błonnik pokarmowy	28,464	Błonnik pokarmowy	22,768	Błonnik pokarmowy	27,648	Błonnik pokarmowy	40,788	Błonnik pokarmowy	23,213	
mg	Sód	148,247	Sód	1580,317	Sód	1700,627	Sód	1721	Sód	422	

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 15 września 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
I SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Kasza 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 razowa z domową wędliną z indyka 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 pomidora/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. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g		
Kolecja	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
	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Herbata rumiankowa	250g
	Salata 30g	30g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Ogórek 50g	50g		
	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g		
	Banan 1szt.	120g	Herbata rumiankowa	250g	Nektarynka	120g	Herbata rumiankowa	250g		
			Banan 1szt.	120g			Nektarynka	120g		
II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

	kcal	Energia	2173,57	Energia	2149,175	Energia	2131,06	Energia	2193	Energia	1985
g	Białko	51,7847	Białko	132,83487	Białko	129,065	Białko	140,93	Białko	79,378	
g	Tłuszcz	100,761	Tłuszcz	79,802691	Tłuszcz	58,9725	Tłuszcz	64,512	Tłuszcz	81,064	
g	Kwasy Nasycone	9,1685	Kwasy Nasycone	22,183	Kwasy Nasycone	20,8825	Kwasy Nasycone	21,322	Kwasy Nasycone	37,756	
g	Węglowodany ogółem	233,394	Węglowodany ogółem	227,70156	Węglowodany ogółem	272,6905	Węglowodany	252,55	Węglowodany	239,26	
g	W tym cukry	47,1787	W tym cukry	38,742016	W tym cukry	31,7505	W tym cukry	25,671	W tym cukry	53,523	
g	Błonnik pokarmowy	38,2525	Błonnik pokarmowy	24,524551	Błonnik pokarmowy	26,119	Błonnik pokarmowy	38	Błonnik pokarmowy	17,021	
mg	Sód	200,677	Sód	1613,9298	Sód	2083,367	Sód	2041	Sód	415,87	

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gotowane; 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