

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 14 października 2024

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
SNIADANIE	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku roślinnym 300ml *gluten/*jaja/	300g	Zupa warzywna z zacierką 300ml *gluten/*jaja/*seler/	300g	Zupa warzywna z zacierką 300ml *gluten/*jaja/*seler/	300g
	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Wędlina wegańska 90g	90g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g
	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II	Kisiel 250ml	250g					Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g
OBIAD	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (w) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (w) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml *seler/	350g
	Pulpet wieprzowy b/g 100g *jaja/	100g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Pulpet wieprzowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy 100g *gluten/*jaja/	100g
	Sos koperkowy BG 80g *mleko/*seler/	80g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Sos koperkowy BM 80g *gluten/*seler/	80g	Sos koperkowy BM 80g *gluten/*seler/	80g
	Ryż al dente 180g	180g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kasza bulgur gotowana *gluten/ Surówka z buraków z cebulką 150g	180g	Kasza bulgur gotowana *gluten/ Surówka z buraków z cebulką 150g	180g
	Tarte buraczki 150g	150g	Kompot	250g	Kompot	250g		150g		150g
	Kompot	250g					Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek										
Kolacja	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g
	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
	II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml

	kcal	Energia	1872,6	Energia	2227,9	Energia	2360,9	Energia	2077,1	Energia	2099,7
g	Białko	111,27	Białko	67,494	Białko	64,854	Białko	112,98	Białko	113,1	
g	Tłuszcz	59,197	Tłuszcz	68,57	Tłuszcz	76,01	Tłuszcz	53,018	Tłuszcz	55,418	
g	Kwasy Nasycone	18,573	Kwasy Nasycone	23,376	Kwasy Nasycone	21,536	Kwasy Nasycone	8,163	Kwasy Nasycone	19,563	
g	Węglowodany ogółem	227,33	Węglowodany ogółem	300,05	Węglowodany ogółem	317,75	Węglowodany ogółem	285,77	Węglowodany ogółem	285,89	
g	W tym cukry	38,468	W tym cukry	19,413	W tym cukry	30,633	W tym cukry	28,548	W tym cukry	28,688	
g	Błonnik pokarmowy	24,776	Błonnik pokarmowy	41,721	Błonnik pokarmowy	42,921	Błonnik pokarmowy	36,38	Błonnik pokarmowy	36,38	
mg	Sód	611,52	Sód	1168,4	Sód	1191	Sód	1485,5	Sód	1461,1	

**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

wtorek 15 października 2024

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktowa	
I SNIADANIE	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Zupa warzywna z kaszą manną 300ml *gluten/*seler/	300g	Zupa warzywna z kaszą manną 300ml *gluten/*seler/	300g	Zupa warzywna z kaszą manną 300ml *gluten/*seler/	300g
	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g
	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	60g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II										
OBIAD	Zupa selerowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa selerowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa selerowa b/m 350ml *seler/	350g	Zupa selerowa b/m 350ml *seler/	350g	Zupa selerowa b/m 350ml *seler/	350g
	Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzo *seler/	250g	Sos bolognese wegetariański 250g *soja/*seler/	250g	Sos bolognese wegetariański 250g *soja/*seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzo *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzo *seler/	250g
	Makaron bezglutenowy 180g	180g	Makaron pełnoziarnisty 180g *gluten/+soja/	180g	Makaron pełnoziarnisty 180g *gluten/+soja/	180g	Makaron pełnoziarnisty 180g *gluten/+soja/	180g	Makaron pełnoziarnisty 180g *gluten/+soja/	180g
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g
Podwieczorek										
KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
	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	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Wędlina wegańska 30g	30g	Schab pieczony 30g *gluten/*soja/*seler/	30g	Schab pieczony 30g *gluten/*soja/*seler/	30g
	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 50g	50g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
II										
	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g
kcal	Energia	2138,7	Energia	2349,8	Energia	2277	Energia	2171,1	Energia	2194
g	Białko	92,643	Białko	84,393	Białko	78,541	Białko	98,426	Białko	98,546
g	Tłuszcz	87,523	Tłuszcz	81,172	Tłuszcz	77,772	Tłuszcz	77,598	Tłuszcz	80
g	Kwasy Nasycone	18,542	Kwasy Nasycone	33,257	Kwasy Nasycone	25,137	Kwasy Nasycone	8,392	Kwasy Nasycone	19,792
g	Węglowodany ogółem	247,78	Węglowodany ogółem	297,93	Węglowodany ogółem	293,7	Węglowodany ogółem	273,29	Węglowodany ogółem	273,41
g	W tym cukry	33,987	W tym cukry	35,507	W tym cukry	38,397	W tym cukry	33,562	W tym cukry	33,702
g	Błonnik pokarmowy	28,239	Błonnik pokarmowy	39,275	Błonnik pokarmowy	43,575	Błonnik pokarmowy	36,259	Błonnik pokarmowy	36,259
mg	Sód	653,98	Sód	1310,1	Sód	1388,6	Sód	1962,9	Sód	1939

**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

środa 16 października 2024

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa	
I SNIADANIE	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g
	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Wędlina wegańska 90g	90g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Rzodkiewka 50g	50g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Wędlina wegetariańska 30g	30g
	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II	Kanapka bezglutenowa z dżemem 1 szt. *soja/+ziarna_sezamu/	80g								
OBIAD	Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony b/m 350ml *seler/	350g	Barszcz czerwony b/m 350ml *seler/	350g
	Kotlet pożarski pieczony b/m b/g 100g *jaja/	100g	Pulpety wegetariańskie 100g *soja/	100g	Pulpety wegetariańskie 100g *soja/	100g	Kotlet pożarski pieczony b/m b/g 100g *jaja/	100g	Kotlet pożarski pieczony b/m b/g 100g *jaja/	100g
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
	Marchewka z groszkiem 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	Kompot	250g
Podwieczorek										
KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g
	Papryka 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
	Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
	Herbata malinowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
			Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g
II	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g
kcal	Energia	2302,2	Energia	2220,8	Energia	2191,2	Energia	2288,1	Energia	2310,7
g	Białko	113,41	Białko	86,545	Białko	73,573	Białko	98,429	Białko	98,549
g	Tłuszcz	88,262	Tłuszcz	84,878	Tłuszcz	82,818	Tłuszcz	99,702	Tłuszcz	102,1
g	Kwasy Nasycone	25,804	Kwasy Nasycone	42,303	Kwasy Nasycone	37,066	Kwasy Nasycone	23,754	Kwasy Nasycone	35,154
g	Węglowodany ogółem	264,38	Węglowodany ogółem	259,51	Węglowodany ogółem	269,7	Węglowodany ogółem	250,89	Węglowodany ogółem	251,01
g	W tym cukry	32,019	W tym cukry	25,171	W tym cukry	31,431	W tym cukry	27,243	W tym cukry	27,383
g	Błonnik pokarmowy	30,728	Błonnik pokarmowy	45,139	Błonnik pokarmowy	47,919	Błonnik pokarmowy	32,887	Błonnik pokarmowy	32,887
mg	Sód	453,56	Sód	1521,8	Sód	1453,7	Sód	1516,3	Sód	1491,9

**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 dostępnych na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.  
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek 17 października 2024

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
I SNIADANIE	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Musli na mleku *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Musli na mleku roślinnym *gluten/+orzechy/	300g	Musli na mleku roślinnym *gluten/+orzechy/	300g	Musli na mleku roślinnym *gluten/+orzechy/	300g
	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II										
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 koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g
	Strogonowze schabu duszony z warzywami b/g 350g	350g	Strogonow duszony z warzywami (bm) 250g *gluten/	250g	Strogonow duszony z warzywami (bm) 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g
	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g
	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek										
Kolacja	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
	Sałátka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Sałátka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Sałátka jarzynowa wegańska 200g	200g	Sałátka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Sałátka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g
	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Wędlina wegańska 30g	30g	Wędlina wegańska 30g	30g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Szynka z piersi indyka 30g	30g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g
	Herbata miętowa	250g	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	Kisiel 250ml	250g
kcal	Energia	2304	Energia	2298,1	Energia	2216	Energia	2183,7	Energia	2183,7
g	Białko	122,31	Białko	58,825	Białko	52,195	Białko	98,63	Białko	98,63
g	Tłuszcz	84,636	Tłuszcz	84,039	Tłuszcz	69,66	Tłuszcz	59,839	Tłuszcz	59,839
g	Kwasy Nasycone	23,228	Kwasy Nasycone	40,642	Kwasy Nasycone	23,902	Kwasy Nasycone	6,134	Kwasy Nasycone	6,134
g	Węglowodany ogółem	262,62	Węglowodany ogółem	325,3	Węglowodany ogółem	344,43	Węglowodany ogółem	312,95	Węglowodany ogółem	312,95
g	W tym cukry	30,737	W tym cukry	33,229	W tym cukry	47,305	W tym cukry	38,13	W tym cukry	38,13
g	Błonnik pokarmowy	25,449	Błonnik pokarmowy	32,501	Błonnik pokarmowy	37,176	Błonnik pokarmowy	32,816	Błonnik pokarmowy	32,816
mg	Sód	564,1	Sód	1135,4	Sód	1226,2	Sód	1564,2	Sód	1564,2

**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

piątek 18 października 2024

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
I	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Płatki owsiane na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki owsiane na mleku roślinnym 300ml	300g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g
	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g
	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
	Pomidor 50g	50g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g
	Rzodkiewka 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g
	Herbata z cytryną	250g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g
			masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g				
II	Kanapka bezglutenowa z dżemem 1 szt. *soja/*ziarna_sezamu/	80g								
OBIAD	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g
	Ryba soule b/g 100g *ryby/	100g	Ryba soule 100g *gluten/*ryby/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ryba w panierce 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Ryba w panierce 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek										
KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Pieczen z indykami 60g *gluten/	60g	Pieczen z indykami 60g *gluten/	60g
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g
	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g				
=	Śliwka 2 szt.	100g	Śliwka 2 szt.	100g	Śliwka 2 szt.	100g	Śliwka 2 szt.	100g	Śliwka 2 szt.	100g
kcal	Energia	2049,1	Energia	2203	Energia	2184,6	Energia	1966,2	Energia	2028,4
g	Białko	121,99	Białko	97,262	Białko	63,692	Białko	90,218	Białko	105,21
g	Tłuszcz	68,071	Tłuszcz	93,339	Tłuszcz	85,074	Tłuszcz	70,215	Tłuszcz	82,635
g	Kwasy Nasycone	13,914	Kwasy Nasycone	38,877	Kwasy Nasycone	30,157	Kwasy Nasycone	12,123	Kwasy Nasycone	11,643
g	Węglowodany ogółem	240,85	Węglowodany ogółem	245,52	Węglowodany ogółem	286,83	Węglowodany ogółem	243,03	Węglowodany ogółem	215,43
g	W tym cukry	19,775	W tym cukry	14,739	W tym cukry	34,415	W tym cukry	29,995	W tym cukry	19,255
g	Błonnik pokarmowy	23,678	Błonnik pokarmowy	35,48	Błonnik pokarmowy	47,97	Błonnik pokarmowy	30,402	Błonnik pokarmowy	27,822
mg	Sód	416,56	Sód	1483,9	Sód	1432,7	Sód	1350,9	Sód	1420,2

**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 Żywnia.  
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota 19 października 2024

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktowa	
SNIADANIE	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku roślinnym 300ml	300g	Zupa warzywna z kaszą jaglaną 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z kaszą jaglaną 300ml *seler/	300g
	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
	Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
OBIAD	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g
	Gulasz drobiowy duszony b/m b/g 100g *seler/	100g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Gulasz drobiowy duszony b/m b/g 100g *seler/	100g	Gulasz drobiowy duszony b/m b/g 100g *seler/	100g
	Kasza gryczana 180g	180g	Kasza gryczana 180g	180g	Kasza gryczana 180g	180g	Kasza gryczana 180g	180g	Kasza gryczana 180g	180g
	Tarte buraczki 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek										
Kolacja	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegetariańska 90g	90g
	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g
	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
	Kielki	5g	Kielki	5g	Kielki	5g	Kielki	5g	Kielki	5g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g
	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	
kcal	Energia	1880,9	Energia	2312	Energia	2387,7	Energia	2116,6	Energia	2117
g	Białko	104,51	Białko	85,957	Białko	67,384	Białko	94,303	Białko	94,303
g	Tłuszcz	51,582	Tłuszcz	74,526	Tłuszcz	88,521	Tłuszcz	56,547	Tłuszcz	56,547
g	Kwasy Nasycone	16,673	Kwasy Nasycone	33,623	Kwasy Nasycone	21,078	Kwasy Nasycone	18,538	Kwasy Nasycone	18,538
g	Węglowodany ogółem	247,7	Węglowodany ogółem	318,09	Węglowodany ogółem	326,56	Węglowodany ogółem	308,49	Węglowodany ogółem	308,49
g	W tym cukry	37,12	W tym cukry	26,244	W tym cukry	38,841	W tym cukry	28,635	W tym cukry	28,635
g	Błonnik pokarmowy	23,545	Błonnik pokarmowy	32,089	Błonnik pokarmowy	37,249	Błonnik pokarmowy	32,63	Błonnik pokarmowy	32,63
mg	Sód	342,31	Sód	1129,7	Sód	1117,4	Sód	1303,7	Sód	1304

**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

niedziela 20 października 2024

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa		
I	SNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym 300ml	300g	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym 300ml	300g	Kasza kukurydziana na mleku bez laktozy 300ml *mleko/	300g
		Chleb bezglutenowy 100g *mleko/+ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Wędlina wegańska 90g	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor 100g	100g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
II		Jabłko 1szt.	180g								
I	OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (w) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (w) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem b/m 350ml *seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem b/m 350ml *seler/	350g
		Roladka drobiowa z sosem szpinakowym 150g *jaja/*mleko/	150g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Roladka drobiowa ze szpinakiem pieczona 100g *jaja/	100g	Roladka drobiowa ze szpinakiem pieczona 100g *jaja/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Surówka żydowska 150g	150g	Surówka żydowska 150g	150g	Surówka żydowska 150g	150g	Surówka żydowska 150g	150g	Surówka żydowska 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek											
I	KOLACJA	Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sesamu/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
		Nektarynka	120g	Nektarynka	120g	Nektarynka	120g	Nektarynka	120g	Nektarynka	120g
II		Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g		

	kcal	Energia	1974,7	Energia	2037,8	Energia	2100,6	Energia	1926,1	Energia	1951,1
g	Białko	107,52	Białko	76,961	Białko	52,951	Białko	100,29	Białko	106,41	
g	Tłuszcz	74,048	Tłuszcz	74,059	Tłuszcz	81,663	Tłuszcz	60,362	Tłuszcz	63,722	
g	Kwasy Nasycone	18,124	Kwasy Nasycone	22,558	Kwasy Nasycone	20,183	Kwasy Nasycone	5,5085	Kwasy Nasycone	18,828	
g	Węglowodany ogółem	222,77	Węglowodany ogółem	264,57	Węglowodany ogółem	284,49	Węglowodany ogółem	245,87	Węglowodany ogółem	239,03	
g	W tym cukry	31,237	W tym cukry	26,328	W tym cukry	37,925	W tym cukry	34,189	W tym cukry	35,049	
g	Błonnik pokarmowy	27,135	Błonnik pokarmowy	33,582	Błonnik pokarmowy	37,025	Błonnik pokarmowy	29,805	Błonnik pokarmowy	28,605	
mg	Sód	619,27	Sód	1330,5	Sód	993,9	Sód	1494,8	Sód	1470,4	

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin  
 (\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane  
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.  
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko