

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
poniedziałek 21 października 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/+orzechy/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
	Miód 1 szt.	25g	Poledwica sopočka 60g *soja/	60g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g		
	Pomidor 100g	100g	Miód 1 szt.	25g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Pomidor 100g	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						
II	Kisiel 250ml	250g			Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Skyr 1 szt. *mleko/	140g
OBIAD	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa b/s 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa b/s 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa 500ml *soja/*mleko/*seler/	500g
	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona b/s 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona b/s 100g *gluten/	100g		
	Ryż al dente 150g	150g	Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny b/s 80g	80g	Sos własny b/s 80g	80g		
	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g		
	Kompot	250g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g		
			Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek										
			Skyr 1 szt. *mleko/	140g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Kisiel 250ml	250g
Kolacja	Makaron pełnoziarnisty z wegańskim musem truskawkow *gluten/+soja/	300g	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/+soja/*mleko/	350g	Makaron pszenny z twarogiem d 350g *gluten/+soja/*mleko/	300g	Makaron pełnoziarnisty z twarogiem d 350g *gluten/+soja/*mleko/	300g	Zupa kalafiorowa 500ml *soja/*mleko/*seler/	500g
	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g		
	II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml

kcal	Energia	2003,09	Energia	2207,83	Energia	2079,29	Energia	2216	Energia	2045
g	Białko	53,8768	Białko	145,3678	Białko	126,2668	Białko	148,28	Białko	88
g	Tłuszcz	54,9325	Tłuszcz	70,096499	Tłuszcz	48,1475	Tłuszcz	56,762	Tłuszcz	85,606
g	Kwasy Nasycone	18,773	Kwasy Nasycone	13,275	Kwasy Nasycone	11,204	Kwasy Nasycone	15,664	Kwasy Nasycone	31,033
g	Węglowodany ogółem	262,598	Węglowodany ogółem	278,9935	Węglowodany ogółem	275,4735	Węglowodany	262,56	Węglowodany	274,4
g	W tym cukry	61,6455	W tym cukry	58,7315	W tym cukry	54,6555	W tym cukry	52,401	W tym cukry	83,748
g	Błonnik pokarmowy	32,699	Błonnik pokarmowy	34,678	Błonnik pokarmowy	33,104	Błonnik pokarmowy	40,654	Błonnik pokarmowy	32,943
mg	Sód	172,198	Sód	1209,517	Sód	1101,827	Sód	1200	Sód	423,76

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
wtorek 22 października 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	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem brokułowa 500ml *mleko/*seler/	500g
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g		
	Pomidor 50g	50g	Jajecznica na parze *jaja/	100g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
	Salata 30g	30g	Szynka kanapkowa schabowa 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	Salata 30g	30g						
			masło 10g *mleko/	10g						
			Herbata z cytryną	250g						
II	Jabłko pieczone 1szt.	180g			Kanapka pszenna z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Budyń 250ml *gluten/*mleko/	250g
OBIAD	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Krem z białych warzyw 500ml *mleko/*seler/	500g
	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony b/s 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony b/s 100g *gluten/*soja/	100g		
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g		
	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g		
	Kompot 250g	250g	Kompot 250g	250g	Kompot 250g	250g	Kompot 250g	250g		
	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Kiwi 1szt.	75g		
Podwieczorek			Skyr szt. *mleko/	140g	Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g		
Kolacja	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Krem z białych warzyw 500ml *mleko/*seler/	500g
	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
	Mix sałat z pomidorami i oliwą smakową	100g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z oliwą	60g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Mix sałat z pomidorami i oliwą smakową	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Herbata owocowa 250g	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa 250g	250g	Herbata owocowa 250g	250g		
			Herbata owocowa 250g	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	2239,14	Energia	2473,39	Energia	2500,34	Energia	2473	Energia	2049
g	Białko	51,9194	Białko	127,6384	Białko	119,8174	Białko	116	Białko	72,408	
g	Tłuszcz	113,824	Tłuszcz	117,4225	Tłuszcz	94,0985	Tłuszcz	95,018	Tłuszcz	78,721	
g	Kwasy Nasycone	34,927	Kwasy Nasycone	37,256	Kwasy Nasycone	39,7605	Kwasy Nasycone	39,76	Kwasy Nasycone	36,367	
g	Węglowodany ogółem	248,698	Węglowodany ogółem	263,41849	Węglowodany ogółem	294,5705	Węglowodany	275,91	Węglowodany	269,41	
g	W tym cukry	49,3695	W tym cukry	43,709501	W tym cukry	39,1475	W tym cukry	28,708	W tym cukry	59,916	
g	Błonnik pokarmowy	30,198	Błonnik pokarmowy	27,587	Błonnik pokarmowy	27,7	Błonnik pokarmowy	43,48	Błonnik pokarmowy	22,279	
mg	Sód	189,061	Sód	1707,211	Sód	2079,241	Sód	2161	Sód	306,8	

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 zmiany 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 23 października 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	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem koperkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Makaron na mleku 300ml *gluten/*soja/*mleko/	300g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
	Pomidor 100g	100g	Paszet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Pomidor 100g	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						
II	Kisiel 250ml	250g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g
OBIAD	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa b/s 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa b/s 350ml *mleko/	350g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Filet z kurczaka soute b/s 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute b/s 100g *gluten/	100g		
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g		
	Salata z oliwą 150g	150g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g		
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek					Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Kisiel 250ml	250g
Kolacja	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	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		
	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g		
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	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	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g

	kcal	Energia	2146,66	Energia	2376,255	Energia	1977,18	Energia	2064	Energia	2124
g	Białko	49,0204	Białko	135,72157	Białko	112,2704	Białko	127,22	Białko	92,092	
g	Tłuszcz	98,9185	Tłuszcz	101,55169	Tłuszcz	64,5065	Tłuszcz	71,691	Tłuszcz	69,646	
g	Kwasy Nasycone	21,108	Kwasy Nasycone	25,503	Kwasy Nasycone	20,669	Kwasy Nasycone	23,609	Kwasy Nasycone	31,445	
g	Węglowodany ogółem	231,969	Węglowodany ogółem	232,79215	Węglowodany ogółem	236,6195	Węglowodany	216,4	Węglowodany	285,27	
g	W tym cukry	40,8895	W tym cukry	26,79815	W tym cukry	29,5695	W tym cukry	27,825	W tym cukry	92,727	
g	Błonnik pokarmowy	31,349	Błonnik pokarmowy	21,257051	Błonnik pokarmowy	24,945	Błonnik pokarmowy	36,685	Błonnik pokarmowy	22,613	
mg	Sód	165,921	Sód	1512,8588	Sód	1745,386	Sód	1812	Sód	466,72	

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 zmiany 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
czwartek 24 października 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	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
	Ketchup 1 szt.	1g	Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g		
	Pomidor 100g	100g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Ketchup 1 szt.	1g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g						
			Herbata z cytryną	250g						
			Pomidor 100g	100g						
II	Kisiel 250ml	250g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
OBIAD	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków b/s 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków b/s 350ml *seler/	350g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Gulasz wieprzowo-wołowy 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy b/s 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy b/s 150g *gluten/*seler/	150g		
	Kopytka 150g *gluten/	150g	Kopytka 150g *gluten/	150g	Kopytka 150g *gluten/	150g	Kopytka 150g *gluten/	150g		
	Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g		
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek					Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Kisiel 250ml	250g
Kolacja	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Zupa krem ogórkowy 500ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	500g
	Kapusta pekińska z edamame i pomidorem/wege *jaja/*gorczyca/	250g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Kapusta pekińska z kurczakiem i ogórkiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Kapusta pekińska z kurczakiem i ogórkiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g		
	Herbata malinowa	250g	Kapusta pekińska z kurczakiem i pomidorem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
			masło 10g *mleko/	10g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g		
			Herbata malinowa	250g						
II	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Skyr szt. *mleko/	140g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g

kcal	Energia	2094,75	Energia	2279,89	Energia	2286,61	Energia	2437	Energia	2067
g	Białko	55,6664	Białko	147,5824	Białko	145,2234	Białko	166,79	Białko	117,85
g	Tłuszcz	82,8385	Tłuszcz	93,252499	Tłuszcz	66,9765	Tłuszcz	75,869	Tłuszcz	87,607
g	Kwasy Nasycone	14,4035	Kwasy Nasycone	23,984	Kwasy Nasycone	23,3115	Kwasy Nasycone	27,81	Kwasy Nasycone	22,185
g	Węglowodany ogółem	271,374	Węglowodany ogółem	254,3295	Węglowodany ogółem	276,8105	Węglowodany	265,7	Węglowodany	249,44
g	W tym cukry	39,7525	W tym cukry	16,9355	W tym cukry	14,5315	W tym cukry	13,927	W tym cukry	52,273
g	Błonnik pokarmowy	39,564	Błonnik pokarmowy	25,328	Błonnik pokarmowy	34,831	Błonnik pokarmowy	46,394	Błonnik pokarmowy	21,517
mg	Sód	482,517	Sód	1327,522	Sód	1634,082	Sód	1792	Sód	488,46

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
DZIAŁ ŻYWIENIA										
piątek 25 października 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	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Pasta z białek jaj z awokado *jaja/	100g	Pasta z białek jaj z awokado *jaja/	100g		
	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Rukola 30g	30g	Rukola 30g	30g		
	Rukola 20g	20g	Pasta z jaj z awokado *jaja/	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
	Herbata z cytryną	250g	Rukola 20g	20g						
			masło 10g *mleko/	10g						
			Herbata z cytryną	250g						
II	Jabłko pieczone 1szt.	180g			Kanapka pszenna z twarogiem DZ 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z twarogiem DZ 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g
OBIAD	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem brokułowa 500ml *mleko/*seler/	500g
	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona b/s 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona b/s 100g *gluten/*ryby/	100g		
	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 150g	150g		
	Marchewka na gęsto 150g	150g	Marchewka na gęsto 150g	150g	Marchewka na gęsto 150g	150g	Marchewka na gęsto 150g	150g		
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek			Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g		
I 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 jarzynowy 500ml *mleko/	500g
	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Twaróg 50g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g		
	Dżem 2 szt.	50g	Salata 30g	30g	Dżem 2 szt.	50g	Papryka 50g	50g		
	Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g		
	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g				
	Herbata owocowa	250g								
II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g
kcal	Energia	2263,68	Energia	2330,29	Energia	2400,49	Energia	2353	Energia	2141
g	Białko	50,109	Białko	125,507	Białko	140,372	Białko	136,71	Białko	110,12
g	Tłuszcz	109,507	Tłuszcz	96,755499	Tłuszcz	84,1955	Tłuszcz	85,96	Tłuszcz	85,94
g	Kwasy Nasycone	20,328	Kwasy Nasycone	19,838	Kwasy Nasycone	21,303	Kwasy Nasycone	23,081	Kwasy Nasycone	22,107
g	Węglowodany ogółem	263,418	Węglowodany ogółem	240,5025	Węglowodany ogółem	270,6325	Węglowodany	251,4	Węglowodany	241,71
g	W tym cukry	42,0275	W tym cukry	23,5605	W tym cukry	30,1205	W tym cukry	22,29	W tym cukry	49,767
g	Błonnik pokarmowy	32,209	Błonnik pokarmowy	23,204	Błonnik pokarmowy	24,019	Błonnik pokarmowy	36,362	Błonnik pokarmowy	28,537
mg	Sód	217,977	Sód	1288,067	Sód	1672,117	Sód	1918	Sód	389,83

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 26 października 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 jarzynowy 500ml *mleko/	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 100g	100g	Poledwica sopocka 30g *soja/	30g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	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_sesamu/	80g			Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g
OBIAD	Łazanki b/g z mięsem mielonym z warzywami 350g	350g	Zupa z fasolką szparagową 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową b/s 350ml	350g	Zupa z fasolką szparagową b/s 350ml	350g	Zupa krem z fasolki 500ml *mleko/	500g
	Zupa z fasolką szparagową b/m 350ml *seler/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 350g *gluten/+soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami b/s 250g *gluten/+soja/	250g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami b/s 250g *gluten/+soja/	250g	Kompot	250g
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
			Banan 1szt.	120g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g		
Podwieczorek					Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g		
I 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 jarzynowy 500ml *mleko/	500g
	Wędlina vegetariańska 90g	90g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g	Herbata rumiankowa	250g
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g		
	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g						
II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

kcal	Energia	2265,56	Energia	2377,52	Energia	2073,79	Energia	2100	Energia	1962
g	Białko	66,5224	Białko	112,8944	Białko	114,6288	Białko	117,52	Białko	92,061
g	Tłuszcz	98,3255	Tłuszcz	79,715499	Tłuszcz	58,474	Tłuszcz	63,884	Tłuszcz	64,126
g	Kwasy Nasycone	38,333	Kwasy Nasycone	22,113	Kwasy Nasycone	20,214	Kwasy Nasycone	21,684	Kwasy Nasycone	18,116
g	Węglowodany ogółem	270,212	Węglowodany ogółem	272,5535	Węglowodany ogółem	271,85	Węglowodany	252,51	Węglowodany	259,31
g	W tym cukry	28,3275	W tym cukry	32,0575	W tym cukry	29,907	W tym cukry	28,562	W tym cukry	53,542
g	Błonnik pokarmowy	26,993	Błonnik pokarmowy	32,113	Błonnik pokarmowy	29,892	Błonnik pokarmowy	41,632	Błonnik pokarmowy	29,953
mg	Sód	242,137	Sód	1379,107	Sód	1588,112	Sód	1683	Sód	341,45

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 zmiany 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
niedziela 27 października 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	Płatki kukurydziane na mleku 300ml *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		
	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Pomidor bez skóry 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata czarna b/c	250g		
			Herbata z cytryną	250g						
II	Jabłko 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	Rosół z makaronem (nb) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Rosół z makaronem b/s 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem b/s 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Zupa krem neapolitańska 500ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	500g
	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach b/s 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach b/s 2 szt.	150g		
	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 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 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek			Serek wiejski 1 szt.	200g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g		
Kolacja	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Zupa krem neapolitańska 500ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	500g
	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
	Wędlina vegetariańska 30g	30g	Ketchup 1 szt.	1g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g		
	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g		
	Herbata owocowa	250g	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	2069,92	Energia	2394,26	Energia	2021,71	Energia	2029	Energia	2014
g	Białko	43,497	Białko	117,491	Białko	133,6184	Białko	131,73	Białko	95,448	
g	Tłuszcz	104,108	Tłuszcz	108,6325	Tłuszcz	60,8105	Tłuszcz	61,143	Tłuszcz	109,92	
g	Kwasy Nasycone	37,686	Kwasy Nasycone	29,623	Kwasy Nasycone	20,784	Kwasy Nasycone	20,783	Kwasy Nasycone	32,87	
g	Węglowodany ogółem	235,642	Węglowodany ogółem	238,5315	Węglowodany ogółem	237,6975	Węglowodany	233,89	Węglowodany	164,57	
g	W tym cukry	29,8875	W tym cukry	25,8595	W tym cukry	32,4475	W tym cukry	33,46	W tym cukry	33,468	
g	Błonnik pokarmowy	24,484	Błonnik pokarmowy	18,873	Błonnik pokarmowy	24,708	Błonnik pokarmowy	32,308	Błonnik pokarmowy	14,802	
mg	Sód	115,457	Sód	1642,297	Sód	1715,837	Sód	1755	Sód	556,24	

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 zmiany 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