

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
poniedziałek 14 października 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
I ŚNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/+ziarna_sezamu/</i>	100g	Zacierka na mleku 300ml <i>*gluten/*jaja/*mleko/</i>	300g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g	Zupa krem (wiejska) 500ml <i>*gluten/*jaja/*mleko/*seler/</i>	500g
	Pasztet warzywny 113g <i>*soja/*seler/*gorczyca/</i>	113g	Chleb pszenny 75g <i>*gluten/</i>	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 <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g		
	Herbata z cytryną	250g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
			masło 10g <i>*mleko/</i>	10g						
			Herbata z cytryną	250g						
II	Kisiel 250ml	250g			Kanapka pszenna jajkiem DZ 1szt. <i>*gluten/*jaja/*mleko/</i>	100g	Kanapka razowa jajkiem DZ 1szt. <i>*gluten/*jaja/*mleko/</i>	100g	Jogurt naturalny szt. <i>*mleko/</i>	150g
OBIAD	Zupa ziemniaczana z pomidorami (w) 350ml <i>*seler/</i>	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml <i>*seler/</i>	350g	Zupa ziemniaczana 350ml <i>*seler/</i>	350g	Zupa ziemniaczana 350ml <i>*seler/</i>	350g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml <i>*gluten/*jaja/*mleko/*seler/</i>	500g
	Danie wegetariańskie 100g <i>*gluten/*soja/</i>	100g	Pulpet wieprzowy 100g <i>*gluten/*jaja/</i>	100g	Pulpet wieprzowy b/s 100g <i>*gluten/*jaja/</i>	100g	Pulpet wieprzowy b/s 100g <i>*gluten/*jaja/</i>	100g		
	Kasza bulgur gotowana 180g <i>*gluten/</i>	180g	Sos koperkowy 80g <i>*gluten/*mleko/*seler/</i>	80g	Sos koperkowy b/s 80g <i>*gluten/*seler/</i>	80g	Sos koperkowy b/s 80g <i>*gluten/*seler/</i>	80g		
	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kasza bulgur gotowana <i>*gluten/</i>	180g	Kasza bulgur gotowana 150g <i>*gluten/</i>	150g	Kasza bulgur gotowana 150g <i>*gluten/</i>	150g		
	Kompot	250g	Surowka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g		
			Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek		Jogurt naturalny szt. <i>*mleko/</i>	150g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g			
Kolacja	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/+ziarna_sezamu/</i>	100g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g	Zupa krem jarzynowy 500ml <i>*mleko/</i>	500g
	Hummus gotowy 115g <i>*ziarna_sezamu/</i>	115g	100g <i>*gluten/*jaja/*soja/*mleko</i>	100g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	100g <i>*gluten/*jaja/*soja/*mleko</i>	100g		
	Rukola 30g	30g	Rukola 30g	30g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	Rukola 30g	30g	Rukola 20g	20g		
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g		
					Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
III	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

kcal	Energia	2293,77	Energia	2413,53	Energia	2235	Energia	2427,26	Energia	2010,8
g	Białko	53,2365	Białko	142,383	Białko	129,119	Białko	131,554	Białko	78,848
g	Tłuszcz	100,677	Tłuszcz	80,0785	Tłuszcz	58,9845	Tłuszcz	75,7445	Tłuszcz	80,704
g	Kwasy Nasycone	6,256	Kwasy Nasycone	25,893	Kwasy Nasycone	20,618	Kwasy Nasycone	25,798	Kwasy Nasycone	33,15
g	Węglowodany ogółem	254,273	Węglowodany ogółem	278,494	Węglowodany ogółem	299,047	Węglowodany ogółem	295,807	Węglowodany ogółem	247,93
g	W tym cukry	31,5655	W tym cukry	18,1545	W tym cukry	33,5555	W tym cukry	33,3755	W tym cukry	37,656
g	Błonnik pokarmowy	37,8315	Błonnik pokarmowy	26,2955	Błonnik pokarmowy	32,663	Błonnik pokarmowy	44,953	Błonnik pokarmowy	22,079
mg	Sód	169,657	Sód	1259,71	Sód	1989,4	Sód	2023,65	Sód	402,84

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

wtorek 15 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	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
	Mix sałat z ciecierzycą i oliwą	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z oliwą	60g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Ser żółty 30g *mleko/	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Herbata z cytryną	250g	Mix sałat z ciecierzycą i oliwą	60g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
			masło 10g *mleko/	10g						
			Herbata z cytryną	250g						
II	Jabłko pieczone 1 szt.	180g			Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g
OBIAD	Zupa selerowa b/m 350ml *seler/	350g	Zupa selerowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa selerowa b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa selerowa b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem z selera 500ml *gluten/*mleko/*seler/	350g
	Sos bolognese wegetariański 250g *soja/*seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzo *seler/	250g	Sos duszony z warzywami z mięsem wieprzowym (D) 25 *seler/	250g	Sos duszony z warzywami z mięsem wieprzowym (D) 25 *seler/	250g		
	Makaron bezglutenowy 180g *gluten/+soja/	180g	Makaron pszenny 100g *gluten/+soja/	100g	Makaron pszenny 150g *gluten/+soja/	150g	Makaron pełnoziarnisty 150g *gluten/+soja/	150g		
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g						
Podwieczorek			Serek wiejski 1 szt.	200g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g		
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 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	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g
kcal	Energia	2274.1	Energia	2495.6	Energia	2320.5	Energia	2361.9	Energia	2302.9
g	Białko	67,606	Białko	138,69	Białko	126,02	Białko	125,03	Białko	92,705
g	Tłuszcz	89,953	Tłuszcz	106,29	Tłuszcz	94,037	Tłuszcz	94,658	Tłuszcz	96,357
g	Kwasy Nasycone	20,137	Kwasy Nasycone	27,758	Kwasy Nasycone	25,302	Kwasy Nasycone	25,332	Kwasy Nasycone	11,289
g	Węglowodany ogółem	274,61	Węglowodany ogółem	251,29	Węglowodany ogółem	242,63	Węglowodany ogółem	242,25	Węglowodany ogółem	278,76
g	W tym cukry	42,712	W tym cukry	33,042	W tym cukry	13,626	W tym cukry	15,786	W tym cukry	52,943
g	Błonnik pokarmowy	38,605	Błonnik pokarmowy	27,634	Błonnik pokarmowy	30,636	Błonnik pokarmowy	42,926	Błonnik pokarmowy	27,702
mg	Sód	402,76	Sód	2241	Sód	1697,8	Sód	1716,5	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 zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywnienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

środa 16 października 2024

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

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

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

czwartek 17 października 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata		
SNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/+ziarna_sesamu/</i>	100g	Musli na mleku 300g <i>*gluten/*mleko/+orzechy/</i>	300g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g	Zupa krem z pomidora/r 500ml <i>*mleko/*seler/</i>	500g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g <i>*gluten/</i>	75g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Herbata z cytryną	250g
		Pomidor 50g	50g	Paszтет warzywny 113g <i>*soja/*seler/*gorczyca/</i>	113g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g		
		Szpinak baby 20g	20g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g	Szpinak baby 20g	20g						
				masło 10g <i>*mleko/</i>	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
II	Budyń na mleku roślinnym 250ml <i>*gluten/</i>	250g			Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Budyń 250ml <i>*gluten/*mleko/</i>	250g	
OBIAD	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml <i>*seler/</i>	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml <i>*seler/</i>	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami b/s 350ml <i>*seler/</i>	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami b/s 350ml <i>*seler/</i>	350g	Zupa krem koperkowy 500ml <i>*mleko/*seler/</i>	500g	
	Strogonow duszony z warzywami (bm) 250g <i>*gluten/</i>	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g <i>*gluten/</i>	250g	Strogonowze schabu duszony z warzywami b/s 350g <i>*gluten/</i>	350g	Strogonowze schabu duszony z warzywami b/s 350g <i>*gluten/</i>	350g	Kompot	250g	
	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 150g	150g			
	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g			
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g			
Podwieczorek			Kefir szt. <i>*mleko/</i>	200g	Kalafior gotowany 150g <i>*soja/</i>	150g	Kalafior gotowany 150g <i>*soja/</i>	150g			
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/+ziarna_sesamu/</i>	100g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g	Zupa krem koperkowy 500ml <i>*mleko/*seler/</i>	500g
		Salatka jarzynowa 200g <i>*jaja/*gorczyca/</i>	200g	Salatka jarzynowa 200g <i>*jaja/*gorczyca/</i>	200g	Salatka jarzynowa dializowana 200g <i>*jaja/</i>	200g	Salatka jarzynowa dializowana 200g <i>*jaja/</i>	200g	Herbata miętowa	250g
		Szynka z piersi indyka 30g	30g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g		
		Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g						
II	Mus owsianka 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	Mus owsianka 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Mus owsianka 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	

kcal	Energia	2140,7	Energia	2576	Energia	2184,6	Energia	2133,9	Energia	2012,3
g	Białko	47,845	Białko	122,49	Białko	123,81	Białko	119,17	Białko	85,16
g	Tłuszcz	89,63	Tłuszcz	98,119	Tłuszcz	55,66	Tłuszcz	56,02	Tłuszcz	81,496
g	Kwasy Nasycone	22,367	Kwasy Nasycone	25,279	Kwasy Nasycone	19,245	Kwasy Nasycone	19,215	Kwasy Nasycone	42,141
g	Węglowodany ogółem	282,42	Węglowodany ogółem	303,08	Węglowodany ogółem	298,82	Węglowodany ogółem	278,79	Węglowodany ogółem	240,72
g	W tym cukry	46,015	W tym cukry	39,291	W tym cukry	33,481	W tym cukry	34,761	W tym cukry	55,05
g	Błonnik pokarmowy	26,556	Błonnik pokarmowy	30,231	Błonnik pokarmowy	33,86	Błonnik pokarmowy	44,95	Błonnik pokarmowy	15,96
mg	Sód	432,97	Sód	1651,9	Sód	1686,4	Sód	1701,6	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 zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywnienia.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek 18 października 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata			
SNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/+ziarna_sesamu/</i>	100g	Serek homogenizowany 1 szt. <i>*mleko/</i>	150g	Bułka kajzerka 50g <i>*gluten/</i>	50g	Bułka razowa 70g <i>*gluten/</i>	70g	Zupa krem jarzynowy 500ml <i>*mleko/</i>	500g	
		Parówki wegetariańskie 2 szt. <i>*gluten/</i>	100g	Chleb pszenny 25g <i>*gluten/</i>	25g	Chleb pszenny 25g <i>*gluten/</i>	25g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g			
		Ketchup 1 szt.	1g	Bułka kajzerka 50g <i>*gluten/</i>	50g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Rzodkiewka 50g	50g			
		Pomidor 100g	100g	Parówki cielęce 3 szt. <i>*gorczyca/</i>	90g	Rzodkiewka 50g	50g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g			
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	Herbata z cytryną	250g			
		Herbata z cytryną	250g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g					
				masło 10g <i>*mleko/</i>	10g							
			Herbata z cytryną	250g								
	II											
			Kisiel 250ml	250g			Kanapka pszenna z twarogiem DZ 1 szt. <i>*gluten/*mleko/</i>	80g	Śliwka 2 szt.	100g	Kisiel 250ml	250g
OBIAD		Zupa krupnik 350ml <i>*seler/</i>	350g	Zupa krupnik 350ml <i>*seler/</i>	350g	Zupa krupnik 350ml <i>*seler/</i>	350g	Zupa krupnik 350ml <i>*seler/</i>	350g	Zupa krem krupnik 500ml <i>*mleko/*seler/</i>	500g	
		Danie wegetariańskie 100g <i>*gluten/*soja/</i>	100g	Ryba soule 100g <i>*gluten/*ryby/</i>	100g	Ryba soule b/s 100g <i>*gluten/*ryby/</i>	100g	Ryba soule b/s 100g <i>*gluten/*ryby/</i>	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. <i>*mleko/</i>	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g				
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/+ziarna_sesamu/</i>	100g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g	Zupa krem krupnik 500ml <i>*mleko/*seler/</i>	500g	
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Pieczeń z indykiem 60g <i>*gluten/</i>	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 <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g			
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g <i>*mleko/</i>	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. <i>*gluten/</i>	80g	Kisiel 250ml	250g
kcal	Energia	2143,06	Energia	2304,61	Energia	1812,43	Energia	1915,53	Energia	2030,3		
g	Białko	51,498	Białko	124,073	Białko	119,982	Białko	134,461	Białko	79,428		
g	Tłuszcz	98,4115	Tłuszcz	100,221	Tłuszcz	48,0515	Tłuszcz	55,0745	Tłuszcz	84,564		
g	Kwasy Nasycone	29,543	Kwasy Nasycone	21,208	Kwasy Nasycone	13,699	Kwasy Nasycone	18,152	Kwasy Nasycone	34,77		
g	Węglowodany ogółem	255,371	Węglowodany ogółem	229,656	Węglowodany ogółem	226,017	Węglowodany ogółem	216,016	Węglowodany ogółem	248,28		
g	W tym cukry	45,8195	W tym cukry	28,5395	W tym cukry	17,2405	W tym cukry	19,5355	W tym cukry	55,078		
g	Błonnik pokarmowy	38,777	Błonnik pokarmowy	23,827	Błonnik pokarmowy	30,853	Błonnik pokarmowy	40,251	Błonnik pokarmowy	20,992		
mg	Sód	489,627	Sód	1318	Sód	1459,39	Sód	1527,84	Sód	395,64		

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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 jadospisie 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.
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota 19 października 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata		
SNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem szpinakowy z zacierką 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Herbata z cytryną	250g
		Pomidor 50g	50g	Szynka wiejska 60g *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 wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Kasza jęczmienna 150g	150g		
		Surowka z buraków z cebulką 150g	150g	Surowka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g		
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek											
Kolejacja	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Herbata owocowa	250g
		Paszтет 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						
		II									
			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/

kcal	Energia	2206,6	Energia	2238,9	Energia	2012,3	Energia	2021,8	Energia	2036
g	Białko	49,609	Białko	125,62	Białko	159,75	Białko	156,91	Białko	95,33
g	Tłuszcz	104,08	Tłuszcz	66,193	Tłuszcz	63,028	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	284,15	Węglowodany ogółem	245,34	Węglowodany ogółem	238,75	Węglowodany ogółem	248,76
g	W tym cukry	30,671	W tym cukry	31,569	W tym cukry	23,259	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	148,25	Sód	1580,3	Sód	1700,6	Sód	1721,3	Sód	422,02

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

niedziela 20 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	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/
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			
Kolacja	Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
	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	Miś owocowy 1szt	100g	Miś owocowy 1szt	100g	Miś owocowy 1szt	100g	Miś owocowy 1szt	100g	Miś owocowy 1szt	100g
kcal	Energia	2173,6	Energia	2149,2	Energia	2131,1	Energia	2192,8	Energia	1985,4
g	Białko	51,785	Białko	132,83	Białko	129,06	Białko	140,93	Białko	79,378
g	Tłuszcz	100,76	Tłuszcz	79,803	Tłuszcz	58,972	Tłuszcz	64,512	Tłuszcz	81,064
g	Kwasy Nasycone	9,1685	Kwasy Nasycone	22,183	Kwasy Nasycone	20,882	Kwasy Nasycone	21,322	Kwasy Nasycone	37,756
g	Węglowodany ogółem	233,39	Węglowodany ogółem	227,7	Węglowodany ogółem	272,69	Węglowodany ogółem	252,55	Węglowodany ogółem	239,26
g	W tym cukry	47,179	W tym cukry	38,742	W tym cukry	31,751	W tym cukry	25,671	W tym cukry	53,523
g	Błonnik pokarmowy	38,252	Błonnik pokarmowy	24,525	Błonnik pokarmowy	26,119	Błonnik pokarmowy	38,004	Błonnik pokarmowy	17,021
mg	Sód	200,68	Sód	1613,9	Sód	2083,4	Sód	2041,5	Sód	415,87

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 Żywnienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko