

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
poniedziałek 18 listopada 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 <i>*soja/+ziarna_sesamu/</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 |
| | Paszтет 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 | Surówka 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_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 jarzynowy 500ml <i>*mleko/</i> | 500g |
| | Hummus gotowy 115g <i>*ziarna_sesamu/</i> | 115g | Paszтет drobiowy 100g <i>*gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/</i> | 100g | Domowa wędlina z kurczaka 60g | 60g | Paszтет drobiowy 100g <i>*gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/</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 | | |
| | | | | | | | | | | |
| II | Sok wielowarzywny 300ml | 300g | Sok wielowarzywny 300ml | 300g | Mus owocowy 1szt. | 100g | Mus owocowy 1szt. | 100g | Sok wielowarzywny 300ml | 300g |

| kcal | Energia | 2293,8 | Energia | 2413,5 | Energia | 2235 | Energia | 2427,3 | Energia | 2010,8 |
|------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| g | Białko | 53,237 | Białko | 142,38 | Białko | 129,12 | Białko | 131,55 | Białko | 78,848 |
| g | Tłuszcz | 100,68 | Tłuszcz | 80,078 | Tłuszcz | 58,984 | Tłuszcz | 75,744 | 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 | 254,27 | Węglowodany ogółem | 278,49 | Węglowodany ogółem | 299,05 | Węglowodany ogółem | 295,81 | Węglowodany ogółem | 247,93 |
| g | W tym cukry | 31,565 | W tym cukry | 18,154 | W tym cukry | 33,555 | W tym cukry | 33,375 | W tym cukry | 37,656 |
| g | Błonnik pokarmowy | 37,831 | Błonnik pokarmowy | 26,295 | Błonnik pokarmowy | 32,663 | Błonnik pokarmowy | 44,953 | Błonnik pokarmowy | 22,079 |
| mg | Sód | 169,66 | Sód | 1259,7 | Sód | 1989,4 | Sód | 2023,6 | Sód | 402,84 |

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (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 19 listopada 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 <i>*soja/+ziarna_sesamu/</i> | 100g | Manna na mleku 300ml <i>*gluten/*mleko/</i> | 300g | Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i> | 100g | Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i> | 90g | Zupa krem jarzynowy 500ml <i>*mleko/</i> | 500g |
| | Wędlina wegetariańska 90g | 90g | Chleb pszenny 75g <i>*gluten/</i> | 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 <i>*mleko/</i> | 30g | masło 10g <i>*mleko/</i> | 10g | masło 10g <i>*mleko/</i> | 10g | | |
| | Herbata z cytryną | 250g | Mix sałat z ciecierzycą i oliwą | 60g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | | |
| | | | masło 10g <i>*mleko/</i> | 10g | | | | | | |
| | | | Herbata z cytryną | 250g | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | II | Jabłko pieczone 1szt. | 180g | | | 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 | Kefir szt. <i>*mleko/</i> |
| OBIAD | Zupa selerowa b/m 350ml <i>*seler/</i> | 350g | Zupa selerowa 350ml <i>*mleko/*seler/</i> | 350g | Zupa selerowa b/s 350ml <i>*mleko/*seler/</i> | 350g | Zupa selerowa b/s 350ml <i>*mleko/*seler/</i> | 350g | Zupa krem z selera 500ml <i>*gluten/*mleko/*seler/</i> | 350g |
| | Sos bolognese wegetariański 250g <i>*soja/*seler/</i> | 250g | Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzo <i>*seler/</i> | 250g | Sos duszony z warzywami z mięsem wieprzowym (D) 25 <i>*seler/</i> | 250g | Sos duszony z warzywami z mięsem wieprzowym (D) 25 <i>*seler/</i> | 250g | | |
| | Makaron bezglutenowy 180g <i>*gluten/+soja/</i> | 180g | Makaron pszenny 100g <i>*gluten/+soja/</i> | 100g | Makaron pszenny 150g <i>*gluten/+soja/</i> | 150g | Makaron pełnoziarnisty 150g <i>*gluten/+soja/</i> | 150g | | |
| | Kompot | 250g | Kompot | 250g | Kompot | 250g | Kompot | 250g | | |
| | Gruszka 1szt. | 120g | Gruszka 1szt. | 120g | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| Podwieczorek | | | Kefir szt. <i>*mleko/</i> | 200g | Fasolka szparagowa gotowana 150g | 150g | Fasolka szparagowa gotowana 150g | 150g | | |
| Kolacja | 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 z fasolki 500ml <i>*jaja/*mleko/</i> | 500g |
| | Pasztet warzywny 113g <i>*soja/*seler/*gorczyca/</i> | 113g | Pasztet warzywny 113g <i>*soja/*seler/*gorczyca/</i> | 113g | Pasztet warzywny 113g <i>*soja/*seler/*gorczyca/</i> | 113g | Pasztet warzywny 113g <i>*soja/*seler/*gorczyca/</i> | 113g | | |
| | Pomidor 100g | 100g | Schab biały 60g <i>*soja/</i> | 60g | masło 10g <i>*mleko/</i> | 10g | masło 10g <i>*mleko/</i> | 10g | | |
| | Margaryna miękka kubkowa 20g | 20g | Pomidor 100g | 100g | Herbata owocowa | 250g | Herbata owocowa | 250g | | |
| | Herbata owocowa | 250g | masło 10g <i>*mleko/</i> | 10g | | | | | | |
| | | | Herbata owocowa | 250g | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| II | Mus owocowy 1szt. | 100g | Skyr szt. <i>*mleko/</i> | 140g | Skyr szt. <i>*mleko/</i> | 140g | Skyr szt. <i>*mleko/</i> | 140g | Skyr szt. <i>*mleko/</i> | 140g |

| | kcal | Energia | 2241,1 | Energia | 2406 | Energia | 2322,9 | Energia | 2364,3 | Energia | 2213,3 |
|----|--------------------|---------|--------------------|---------|--------------------|---------|--------------------|---------|--------------------|---------|--------|
| g | Białko | 66,306 | Białko | 143,79 | Białko | 141,97 | Białko | 140,98 | Białko | 97,805 | |
| g | Tłuszcz | 89,253 | Tłuszcz | 114,99 | Tłuszcz | 106,44 | Tłuszcz | 107,06 | Tłuszcz | 105,06 | |
| g | Kwasy Nasycone | 19,737 | Kwasy Nasycone | 29,758 | Kwasy Nasycone | 25,302 | Kwasy Nasycone | 25,332 | Kwasy Nasycone | 13,289 | |
| g | Węglowodany ogółem | 268,61 | Węglowodany ogółem | 242,89 | Węglowodany ogółem | 237,53 | Węglowodany ogółem | 237,15 | Węglowodany ogółem | 270,36 | |
| g | W tym cukry | 43,212 | W tym cukry | 29,042 | W tym cukry | 16,126 | W tym cukry | 18,286 | W tym cukry | 48,943 | |
| g | Błonnik pokarmowy | 39,405 | Błonnik pokarmowy | 26,734 | Błonnik pokarmowy | 30,636 | Błonnik pokarmowy | 42,926 | Błonnik pokarmowy | 26,802 | |
| mg | Sód | 402,76 | Sód | 2242,8 | Sód | 1669,1 | Sód | 1687,8 | Sód | 543,8 | |

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. 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
środa 20 listopada 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 <i>*soja/+ziarna_sesamu/</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 |
| | | Paszтет 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_sesamu/</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 |
| I | 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 | | |
| Podwieczorek | | | | 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 | | |
| I | KOLACJA | 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 z buraków 500ml <i>*gluten/*mleko/*seler/</i> | 500g |
| | | Parówki wegetariańskie 2 szt. <i>*gluten/</i> | 100g | Kiełbaski 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 | 2330,8 | Energia | 2286,8 | Energia | 2454,6 | Energia | 2471,6 | Energia | 2069,8 |
|------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| g | Białko | 54,989 | Białko | 133,97 | Białko | 156,17 | Białko | 152,43 | Białko | 92,326 |
| g | Tłuszcz | 122,99 | Tłuszcz | 105,98 | Tłuszcz | 86,599 | Tłuszcz | 87,279 | Tłuszcz | 92,445 |
| g | Kwasy Nasycone | 37,853 | Kwasy Nasycone | 32,776 | Kwasy Nasycone | 32,861 | Kwasy Nasycone | 32,861 | Kwasy Nasycone | 18,781 |
| g | Węglowodany ogółem | 239,79 | Węglowodany ogółem | 239,81 | Węglowodany ogółem | 265,62 | Węglowodany ogółem | 258,48 | Węglowodany ogółem | 260,06 |
| g | W tym cukry | 31,639 | W tym cukry | 25,703 | W tym cukry | 18,904 | W tym cukry | 20,944 | W tym cukry | 56,235 |
| g | Błonnik pokarmowy | 35,834 | Błonnik pokarmowy | 23,161 | Błonnik pokarmowy | 25,182 | Błonnik pokarmowy | 40,482 | Błonnik pokarmowy | 20,664 |
| mg | Sód | 300,64 | Sód | 1926,6 | Sód | 1949,3 | Sód | 2027,5 | Sód | 428,2 |

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane

W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

| Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie | | | | | | | | | | |
|--|--|--------------------|---|-------------------------------|---|-------------------------------|---|------|---|------|
| DZIAŁ ŻYWIENIA | | | | | | | | | | |
| czwartek 21 listopada 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 z pomidora/r 500ml *mleko/*seler/ | 500g |
| | Wędlina wegetariańska 90g | 90g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g | Domowa wędlina z indyka 60g | 60g | Domowa wędlina z indyka 60g | 60g | Herbata z cytryną | 250g |
| | Pomidor 50g | 50g | Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/ | 113g | Szpinak baby 20g | 20g | Szpinak baby 20g | 20g | | |
| | Szpinak baby 20g | 20g | Domowa wędlina z indyka 60g | 60g | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | | |
| | Margaryna miękka kubkowa 20g | 20g | Pomidor 50g | 50g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | | |
| | Herbata z cytryną | 250g | Szpinak baby 20g | 20g | | | | | | |
| | | | masło 10g *mleko/ | 10g | | | | | | |
| | | | Herbata z cytryną | 250g | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| II | Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/ | 250g | | | Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/ | 80g | Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/ | 80g | Budyń 250ml *gluten/*mleko/ | 250g |
| OBIAD | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/ | 350g | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/ | 350g | Zupa koperkowa z ziemniakami b/s 350ml *seler/ | 350g | Zupa koperkowa z ziemniakami b/s 350ml *seler/ | 350g | Zupa krem koperkowy 500ml *mleko/*seler/ | 500g |
| | Strogonow duszony z warzywami (bm) 250g *gluten/ | 250g | Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/ | 250g | Strogonowze schabu duszony z warzywami b/s 350g *gluten/ | 350g | Strogonowze schabu duszony z warzywami b/s 350g *gluten/ | 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. *mleko/ | 200g | Kalafior gotowany 150g *soja/ | 150g | Kalafior gotowany 150g *soja/ | 150g | | | |
| KOLACJA | Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/ | 100g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g | Chleb razowy 90g *gluten/ | 90g | Zupa krem koperkowy 500ml *mleko/*seler/ | 500g |
| | Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/ | 200g | Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/ | 200g | Salatka jarzynowa dializowana 200g *jaja/ | 200g | Salatka jarzynowa dializowana 200g *jaja/ | 200g | Herbata miętowa | 250g |
| | Szynka z piersi indyka 30g | 30g | Szynka z piersi indyka 60g | 60g | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | | |
| | Margaryna miękka kubkowa 20g | 20g | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata miętowa | 250g | Herbata miętowa | 250g | | |
| | Herbata miętowa | 250g | Herbata miętowa | 250g | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| II | Mus owsianka 1szt. *mleko/ | 100g | Mus owsianka 1szt. *mleko/ | 100g | Kisiel 250ml | 250g | Kisiel 250ml | 250g | Mus owsianka 1szt. *mleko/ | 100g |

| | | | | | | | | | | |
|------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| kcal | Energia | 2227,7 | Energia | 2663 | Energia | 2184,6 | Energia | 2133,8 | Energia | 2012,3 |
| g | Białko | 41,539 | Białko | 116,19 | Białko | 123,81 | Białko | 119,17 | Białko | 85,16 |
| g | Tłuszcz | 102,45 | Tłuszcz | 110,94 | Tłuszcz | 55,66 | Tłuszcz | 56,02 | Tłuszcz | 81,496 |
| g | Kwasy Nasycone | 21,45 | Kwasy Nasycone | 24,362 | Kwasy Nasycone | 19,245 | Kwasy Nasycone | 19,215 | Kwasy Nasycone | 42,141 |
| g | Węglowodany ogółem | 281,51 | Węglowodany ogółem | 302,17 | Węglowodany ogółem | 298,82 | Węglowodany ogółem | 278,79 | Węglowodany ogółem | 240,72 |
| g | W tym cukry | 45,835 | W tym cukry | 39,111 | W tym cukry | 33,481 | W tym cukry | 34,761 | W tym cukry | 55,05 |
| g | Błonnik pokarmowy | 26,396 | Błonnik pokarmowy | 30,071 | Błonnik pokarmowy | 33,86 | Błonnik pokarmowy | 44,95 | Błonnik pokarmowy | 15,96 |
| mg | Sód | 401,18 | Sód | 1620,1 | 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 Żywności.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
piątek 22 listopada 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 <i>*soja/*ziarna_sesamu/</i> | 100g | Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/ | 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. *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 25g *gluten/ | 25g | Chleb pszenny 25g *gluten/ | 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. *gorczyca/ | 90g | Rzodkiewka 50g | 50g | masło 10g *mleko/ | 10g | | |
| | Margaryna miękka kubkowa 20g | 20g | Ketchup 1 szt. | 1g | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata z cytryną | 250g | | |
| | Herbata z cytryną | 250g | Pomidor 100g | 100g | Herbata z cytryną | 250g | | | | |
| | | | masło 10g *mleko/ | 10g | | | | | | |
| | | | Herbata z cytryną | 250g | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| II | Kisiel 250ml | 250g | | | Kanapka pszenna z twarogiem DZ 1 szt. *gluten/*mleko/ | 80g | Jabłko 1szt. | 180g | Kisiel 250ml | 250g |
| OBIAD | Zupa krupnik 350ml *seler/ | 350g | Zupa krupnik 350ml *seler/ | 350g | Zupa krupnik 350ml *seler/ | 350g | Zupa krupnik 350ml *seler/ | 350g | Zupa krem krupnik 500ml *mleko/*seler/ | 500g |
| | Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/ | 100g | Ryba soule 100g <i>*gluten/*ryby/</i> | 100g | Ryba soule b/s 100g *gluten/*ryby/ | 100g | Ryba soule b/s 100g *gluten/*ryby/ | 100g | | |
| | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | Ziemniaki gotowane 150g | 150g | Ziemniaki gotowane 150g | 150g | | |
| | Marchewka mini gotowana 150g | 150g | Marchewka mini gotowana 150g | 150g | Marchewka mini gotowana 150g | 150g | Marchewka mini gotowana 150g | 150g | | |
| | Kompot | 250g | Kompot | 250g | Kompot | 250g | Kompot | 250g | | |
| | | | | | | | | | | |
| Podwieczorek | | Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/ | 150g | Fasolka szparagowa gotowana 150g | 150g | Fasolka szparagowa gotowana 150g | 150g | | | |
| KOLACJA | Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/*ziarna_sesamu/</i> | 100g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g | Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i> | 90g | Zupa krem krupnik 500ml *mleko/*seler/ | 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 *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | | |
| | Margaryna miękka kubkowa 20g | 20g | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata rumiankowa | 250g | Herbata rumiankowa | 250g | | |
| | Herbata rumiankowa | 250g | Herbata rumiankowa | 250g | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| II | Banan 1szt. | 120g | Banan 1szt. | 120g | Jabłko 1szt. | 180g | Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/ | 80g | Kisiel 250ml | 250g |

| | | | | | | | | | | |
|------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| kcal | Energia | 2143,1 | Energia | 2304,6 | Energia | 1853,4 | Energia | 1956,5 | Energia | 2030,3 |
| g | Białko | 51,498 | Białko | 124,07 | Białko | 120,1 | Białko | 134,58 | Białko | 79,428 |
| g | Tłuszcz | 98,411 | Tłuszcz | 100,22 | Tłuszcz | 48,571 | Tłuszcz | 55,594 | Tłuszcz | 84,564 |
| g | Kwasy Nasycone | 29,543 | Kwasy Nasycone | 21,208 | Kwasy Nasycone | 13,659 | Kwasy Nasycone | 18,112 | Kwasy Nasycone | 34,77 |
| g | Węglowodany ogółem | 255,37 | Węglowodany ogółem | 229,66 | Węglowodany ogółem | 236,1 | Węglowodany ogółem | 226,1 | Węglowodany ogółem | 248,28 |
| g | W tym cukry | 45,82 | W tym cukry | 28,54 | W tym cukry | 17,981 | W tym cukry | 20,276 | W tym cukry | 55,078 |
| g | Błonnik pokarmowy | 38,777 | Błonnik pokarmowy | 23,827 | Błonnik pokarmowy | 32,853 | Błonnik pokarmowy | 42,251 | Błonnik pokarmowy | 20,992 |
| mg | Sód | 489,63 | Sód | 1318 | Sód | 1461 | Sód | 1529,4 | 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 Żywienia.
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

| Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------------|--|----------------------|---|----------------------------|---|---|---|------------------------------------|---|------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|---------|------|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|---|---------|--------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|---|----------------|--------|----------------|--------|----------------|--------|----------------|--------|----------------|--------|---|--------------------|-----|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|---|-------------|--------|-------------|--------|-------------|--------|-------------|--------|-------------|--------|---|-------------------|--------|-------------------|--------|-------------------|--------|-------------------|--------|-------------------|--------|----|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|
| DZIAŁ ŻYWIENIA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| sobota 23 listopada 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| OBIAD | II | Zupa jarzynowa 350ml | 350g | Zupa jarzynowa 350ml | 350g | Zupa jarzynowa 350ml | 350g | Zupa jarzynowa 350ml | 350g | Kompot | 250g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/ | 100g | Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/ | 150g | Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/ | 150g | Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/ | 150g | Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/ | 500g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kasza jęczmienna 180g | 180g | Kasza jęczmienna 180g | 180g | Kasza jęczmienna 150g | 150g | Kasza jęczmienna 150g | 150g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Surówka z buraków z cebulką 150g | 150g | Surówka z buraków z cebulką 150g | 150g | Tarte buraczki 150g | 150g | Tarte buraczki 150g | 150g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kompot | 250g | Kompot | 250g | Kompot | 250g | Kompot | 250g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| KOLACJA | I | Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/ | 100g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g | Chleb razowy 90g *gluten/ | 90g | Herbata owocowa | 250g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| KOLACJA | 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/ | 100g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <table border="1"> <tr> <td>kcal</td> <td>Energia</td> <td>2206,6</td> <td>Energia</td> <td>2238,9</td> <td>Energia</td> <td>2012,3</td> <td>Energia</td> <td>2021,8</td> <td>Energia</td> <td>2036</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Białko</td> <td>49,609</td> <td>Białko</td> <td>125,62</td> <td>Białko</td> <td>159,75</td> <td>Białko</td> <td>156,91</td> <td>Białko</td> <td>95,33</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Tłuszcz</td> <td>104,08</td> <td>Tłuszcz</td> <td>66,193</td> <td>Tłuszcz</td> <td>63,028</td> <td>Tłuszcz</td> <td>63,763</td> <td>Tłuszcz</td> <td>75,027</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>22,123</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>24,964</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>17,093</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>17,063</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>24,831</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>259</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>284,15</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>245,34</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>238,75</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>248,76</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>W tym cukry</td> <td>30,671</td> <td>W tym cukry</td> <td>31,569</td> <td>W tym cukry</td> <td>23,259</td> <td>W tym cukry</td> <td>24,854</td> <td>W tym cukry</td> <td>56,218</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>28,464</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>22,768</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>27,648</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>40,788</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>23,213</td> </tr> <tr> <td>mg</td> <td>Sód</td> <td>148,25</td> <td>Sód</td> <td>1580,3</td> <td>Sód</td> <td>1700,6</td> <td>Sód</td> <td>1721,3</td> <td>Sód</td> <td>422,02</td> </tr> </table> | | | | | | | | | | | 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 |
| 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 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 Żywienia. Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
niedziela 24 listopada 2024

| DIETA | Dieta niskobiałkowa | | Dieta bogatobiałkowa | | Dieta dializowana/bezsolna | | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana | | Dieta płynna wzmocniona/ papkowata | | |
|-----------------------|--|-------------------|---|-------------------|--|--|---|--|--|-------------------------------|------|
| I ŚNIADANIE | Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/ | 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_sesamu/ | 115g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g | Domowa wędlina z indyka 60g | 60g | Domowa wędlina z indyka 60g | 60g | Herbata z cytryną | 250g | |
| | Margaryna miękka kubkowa 20g | 20g | Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/ | 60g | Salata 30g | 30g | Salata 30g | 30g | | | |
| | Pomidor 100g | 100g | Serek Śmietankowy 100g *mleko/ | 100g | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | | | |
| | Herbata z cytryną | 250g | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | | | |
| | | | Herbata z cytryną | 250g | | | | | | | |
| | | | Pomidor 100g | 100g | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | II | Jabłko 1szt. | 180g | | | Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/ | 80g | Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/ | 80g | Jogurt naturalny szt. *mleko/ | 150g |
| OBIAD | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Zupa ryżowa 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Zupa ryżowa 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Zupa krem z pomidora/r 500ml *mleko/*seler/ | 500g | |
| | Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/ | 100g | Roladka drobiowa z sosem szpinakowym 150g *jaja/*mleko/ | 150g | Roladka drobiowa z sosem szpinakowym b/s 150g *jaja/*mleko/ | 150g | Roladka drobiowa z sosem szpinakowym b/s 150g *jaja/*mleko/ | 150g | Kompot | 250g | |
| | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | Ziemniaki gotowane 150g | 150g | Ziemniaki gotowane 150g | 150g | | | |
| | Gotowane warzywa 150g *seler/ | 150g | Gotowane warzywa 150g *seler/ | 150g | Gotowane warzywa 150g *seler/ | 150g | Surówka żydowska 150g | 150g | | | |
| | Kompot | 250g | Kompot | 250g | Kompot | 250g | Kompot | 250g | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| Podwieczorek | | | Jogurt naturalny szt. *mleko/ | 150g | Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/ | 80g | Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/ | 80g | | | |
| Kolejca | Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sesamu/ | 50g | Chleb pszenny 50g *gluten/ | 75g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g | Chleb razowy 60g *gluten/ | 60g | ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/ | 500g | |
| | Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/ | 113g | Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/ | 100g | Pasta z pieczonego dorsza z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/ | 100g | Pasta z pieczonego dorsza z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/ | 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 | Gruszka 1szt. | 120g | Herbata rumiankowa | 250g | | | |
| | | | Banan 1szt. | 120g | | | Gruszka 1szt. | 120g | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | II | Mus owocowy 1szt. | 100g | Mus owocowy 1szt. | 100g | Mus owocowy 1szt. | 100g | Mus owocowy 1szt. | 100g | Mus owocowy 1szt. | 100g |

| | kcal | Energia | 2173,6 | Energia | 2141,9 | Energia | 2149,8 | Energia | 2211,5 | Energia | 1985,4 |
|----|--------------------|---------|--------------------|---------|--------------------|---------|--------------------|---------|--------------------|---------|--------|
| g | Białko | 51,785 | Białko | 135,91 | Białko | 131,64 | Białko | 143,5 | Białko | 79,378 | |
| g | Tłuszcz | 100,76 | Tłuszcz | 77,334 | Tłuszcz | 58,104 | Tłuszcz | 63,644 | Tłuszcz | 81,064 | |
| g | Kwasy Nasycone | 9,1685 | Kwasy Nasycone | 22,183 | Kwasy Nasycone | 22,182 | Kwasy Nasycone | 22,622 | Kwasy Nasycone | 37,756 | |
| g | Węglowodany ogółem | 233,39 | Węglowodany ogółem | 228,36 | Węglowodany ogółem | 276,83 | Węglowodany ogółem | 256,69 | Węglowodany ogółem | 239,26 | |
| g | W tym cukry | 47,179 | W tym cukry | 39,057 | W tym cukry | 29,745 | W tym cukry | 23,665 | W tym cukry | 53,523 | |
| g | Błonnik pokarmowy | 38,252 | Błonnik pokarmowy | 24,575 | Błonnik pokarmowy | 26,41 | Błonnik pokarmowy | 38,295 | Błonnik pokarmowy | 17,021 | |
| mg | Sód | 200,68 | Sód | 1506,9 | Sód | 1962,5 | Sód | 1920,6 | Sód | 415,87 | |

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w 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 Żywienia.
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko