

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
poniedziałek 11 listopada 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsołna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona papkowata	
I SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*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	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
	Salata 30g	30g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Herbata z cytryną	250g	Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
			masło 10g *mleko/	10g			Szynka dębowa drobiowa 60g	60g		
			Herbata z cytryną	250g						
II	Kisiel 250ml	250g			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 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 350ml *seler/	350g	Zupa krem ogórkowy 500ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	500g
	Gulasz z udźca z indyka 200g *gluten/*mleko/*seler/	200g	Gulasz z udźca z indyka 200g *gluten/*mleko/*seler/	200g	Gulasz z udźca z indyka 200g *gluten/*mleko/*seler/	200g	Gulasz z udźca z indyka 200g *gluten/*mleko/*seler/	200g		
	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Kasza gryczana 180g	180g		
	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g		
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek		Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kalafior gotowany 150g *soja/	150g	Kalafior gotowany 150g *soja/	150g			
Kolacja	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem buraczkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Schab biały 60g *soja/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	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	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Kisiel 250ml	250g	Mus owocowy 1szt.	100g		

kcal	Energia	2320,8	Energia	2122,8	Energia	1962,7	Energia	2222,7	Energia	1893,1
g	Białko	71,942	Białko	116,05	Białko	112,48	Białko	146,86	Białko	80,436
g	Tłuszcz	106,71	Tłuszcz	64,354	Tłuszcz	53,434	Tłuszcz	66,489	Tłuszcz	72,145
g	Kwasy Nasycone	22,199	Kwasy Nasycone	19,383	Kwasy Nasycone	16,444	Kwasy Nasycone	19,909	Kwasy Nasycone	15,229
g	Węglowodany ogółem	269,56	Węglowodany ogółem	275,49	Węglowodany ogółem	259,58	Węglowodany ogółem	249,51	Węglowodany ogółem	237,62
g	W tym cukry	37,724	W tym cukry	26,967	W tym cukry	26,672	W tym cukry	28,712	W tym cukry	41,063
g	Błonnik pokarmowy	27,174	Błonnik pokarmowy	24,814	Błonnik pokarmowy	26,654	Błonnik pokarmowy	41,109	Błonnik pokarmowy	23,353
mg	Sód	786,39	Sód	1199,5	Sód	1601,4	Sód	1657,6	Sód	417,35

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 Żywienia. Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek 12 listopada 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsołna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona papkowata	
I	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/+ziarna_sezamu/</i>	100g	Chleb pszenny 75g <i>*gluten/</i>	75g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g	Zupa krem dyniowy 500ml <i>*gluten/*mleko/*seler/</i>	500g
	Hummus gotowy 115g <i>*ziarna_sezamu/</i>	115g	Polędwica sopocka 60g <i>*soja/</i>	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g		
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
			Musli na mleku <i>*gluten/*mleko/+orzeczy/</i>	300g						
II					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	Skyr szt. <i>*mleko/</i>	140g
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem b/m 350ml <i>*gluten/+soja/*seler/</i>	350g	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml <i>*gluten/+soja/*mleko/*seler/</i>	350g	Rosół z makaronem b/s 350ml <i>*gluten/+soja/*seler/</i>	350g	Rosół z makaronem b/s 350ml <i>*gluten/+soja/*seler/</i>	350g	Zupa krem z pomidora/r 500ml <i>*mleko/*seler/</i>	500g
	Danie wegetariańskie 100g <i>*gluten/*soja/</i>	100g	Kotlet mielony wieprzowy 100g <i>*gluten/*jaja/</i>	100g	Kotlet mielony wieprzowy b/s 100g <i>*gluten/*jaja/</i>	100g	Kotlet mielony wieprzowy b/s 100g <i>*gluten/*jaja/</i>	100g		
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g		
	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g		
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek		Skyr szt. <i>*mleko/</i>	140g	Gotowane warzywa 150g <i>*seler/</i>	150g	Gotowane warzywa 150g <i>*seler/</i>	150g			
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 krupnik 500ml <i>*mleko/*seler/</i>	500g
	Wędlina wieprzowa 90g	90g	Pasta z tuńczyka <i>*jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/</i>	100g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g		
	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g		
II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

kcal	Energia	2107,6	Energia	2223,1	Energia	2090,8	Energia	2047,9	Energia	1998,8
g	Białko	52,266	Białko	131,34	Białko	141,87	Białko	137,42	Białko	104,18
g	Tłuszcz	91,174	Tłuszcz	95,526	Tłuszcz	53,612	Tłuszcz	53,982	Tłuszcz	90,997
g	Kwasy Nasycone	21,438	Kwasy Nasycone	22,693	Kwasy Nasycone	22,769	Kwasy Nasycone	22,739	Kwasy Nasycone	33,165
g	Węglowodany ogółem	234,09	Węglowodany ogółem	249,42	Węglowodany ogółem	260,8	Węglowodany ogółem	242,6	Węglowodany ogółem	232,42
g	W tym cukry	26,749	W tym cukry	26,842	W tym cukry	25,804	W tym cukry	27,134	W tym cukry	61,391
g	Błonnik pokarmowy	31,494	Błonnik pokarmowy	23,272	Błonnik pokarmowy	23,523	Błonnik pokarmowy	34,763	Błonnik pokarmowy	21,897
mg	Sód	186,36	Sód	1986,4	Sód	1649,2	Sód	1665,1	Sód	478,83

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. 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 Żywienia. Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

środa 13 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	Serek wiejski 1 szt.	200g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Zupa krem z pomidora/r 500ml *mleko/*seler/	500g
	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
	Ketchup 1 szt.	1g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Papryka 50g	50g		
	Papryka 50g	50g	Parówki z indyka 3 szt.	90g	Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g		
	Rukola 20g	20g	Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g		
	Margaryna miękka kubkowa	10g	Rukola 30g	30g	Herbata z cytryną	250g				
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata z cytryną	250g							
II	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g			Kanapka pszenna z miodem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g
OBIAD	Manna na rosole wege 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole 350ml b/s *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole 350ml b/s *gluten/*seler/	350g	Krem z warzyw 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Kurczak z warzywami duszony w sosie słodko-kwaśnym	250g	Kurczak z warzywami duszony w sosie (dializy)	250g	Kurczak z warzywami duszony w sosie (dializy)	250g		
	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g		
	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
	Kompot 250ml	250g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g		
Podwieczerek		Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Brokuł gotowany 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	Krem z warzyw 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
	Pomidor 50g	50g	Serek śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek śmietankowy 50g *mleko/	50g		
	Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g		
	Margaryna miękka kubkowa	10g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
			Herbata rumiankowa	250g						
II	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g

	kcal	Energia	2217,3	Energia	2258,3	Energia	2135,6	Energia	2123,8	Energia	2020,6
g	Białko	46,731	Białko	145,12	Białko	124,14	Białko	147,08	Białko	106,62	
g	Tłuszcz	109,77	Tłuszcz	75,652	Tłuszcz	66,142	Tłuszcz	62,29	Tłuszcz	100,07	
g	Kwasy Nasycone	31,536	Kwasy Nasycone	19,643	Kwasy Nasycone	15,828	Kwasy Nasycone	18,861	Kwasy Nasycone	42,684	
g	Węglowodany ogółem	249,44	Węglowodany ogółem	252,15	Węglowodany ogółem	263,64	Węglowodany ogółem	241,22	Węglowodany ogółem	175,85	
g	W tym cukry	43,704	W tym cukry	40,095	W tym cukry	36,999	W tym cukry	26,184	W tym cukry	59,682	
g	Błonnik pokarmowy	35,987	Błonnik pokarmowy	22,462	Błonnik pokarmowy	28,313	Błonnik pokarmowy	36,206	Błonnik pokarmowy	9,9755	
mg	Sód	400,21	Sód	1272,8	Sód	1418,5	Sód	1392,5	Sód	491,32	

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 Żywienia. Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek 14 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 <small>*soja/*ziarna_sesamu/</small>	100g	Manna na mleku 300ml <small>*gluten/*mleko/</small>	300g	Chleb pszenny 100g <small>*gluten/</small>	100g	Chleb razowy 90g <small>*gluten/</small>	90g	Zupa krem z selera 500ml <small>*gluten/*mleko/*seler/</small>	350g
	Pasta z awokado i szczypiorkiem	100g	Chleb pszenny 75g <small>*gluten/</small>	75g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem <small>*jaja/</small>	100g	Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z oliwą	60g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	masło 10g <small>*mleko/</small>	10g	masło 10g <small>*mleko/</small>	10g		
	Herbata z cytryną	250g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
			masło 10g <small>*mleko/</small>	10g						
			Herbata z cytryną	250g						
II					Kanapka pszenna jajkiem DZ 1szt. <small>*gluten/*jaja/*mleko/</small>	100g	Kanapka razowa jajkiem DZ 1szt. <small>*gluten/*jaja/*mleko/</small>	100g	Kefir szt. <small>*mleko/</small>	200g
OBIAD	Zupa buraczkowa 350ml <small>*mleko/*seler/</small>	350g	Zupa buraczkowa 350ml <small>*mleko/*seler/</small>	350g	Zupa buraczkowa b/s 350ml <small>*mleko/*seler/</small>	350g	Zupa buraczkowa b/s 350ml <small>*mleko/*seler/</small>	350g	Zupa krem z fasolki 500ml <small>*mleko/</small>	500g
	Pierogi z mięsem 8 szt.	125g	Pierogi z mięsem 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem 8 szt.	125g		
	Surówka koperkowa <small>*jaja/*gorczyca/</small>	150g	Gotowane warzywa 150g <small>*seler/</small>	150g	Surówka koperkowa <small>*jaja/*gorczyca/</small>	150g	Surówka koperkowa <small>*jaja/*gorczyca/</small>	150g		
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek			Kefir szt. <small>*mleko/</small>	200g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g		
Kolacja	Chleb bezglutenowy 50g <small>*soja/*ziarna_sesamu/</small>	50g	Chleb pszenny 25g <small>*gluten/</small>	25g	Chleb pszenny 25g <small>*gluten/</small>	25g	Chleb razowy 30g <small>*gluten/</small>	30g	Zupa krem z fasolki 500ml <small>*mleko/</small>	500g
	Sał. z k. bulgur, ogórkiem, s. pom, fetą, soczewicą <small>*gluten/*mleko/*gorczyca/</small>	250g	Sał. z k. bulgur, ogórkiem, s. pom, fetą, soczewicą <small>*gluten/*mleko/*gorczyca/</small>	250g	Sał. z k. bulgur, ogórkiem, i szynką (d) <small>*gluten/*gorczyca/</small>	250g	Sał. z k. bulgur, ogórkiem, i szynką (d) <small>*gluten/*mleko/*gorczyca/</small>	250g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	masło 10g <small>*mleko/</small>	10g	masło 10g <small>*mleko/</small>	10g		
	Herbata malinowa	250g	masło 10g <small>*mleko/</small>	10g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g		
			Herbata malinowa	250g						
II	Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. <small>*mleko/</small>	100g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. <small>*mleko/</small>	100g

kcal	Energia	2060,2	Energia	2587,3	Energia	2253,7	Energia	2177,4	Energia	2178,2
g	Białko	62,508	Białko	150,86	Białko	99,362	Białko	95,872	Białko	93,713
g	Tłuszcz	99,579	Tłuszcz	99,199	Tłuszcz	83,153	Tłuszcz	83,393	Tłuszcz	67,817
g	Kwasy Nasycone	4,5697	Kwasy Nasycone	30,85	Kwasy Nasycone	22,485	Kwasy Nasycone	21,45	Kwasy Nasycone	13,865
g	Węglowodany ogółem	221,24	Węglowodany ogółem	260,65	Węglowodany ogółem	268,4	Węglowodany ogółem	247,11	Węglowodany ogółem	305,09
g	W tym cukry	23,537	W tym cukry	33,892	W tym cukry	22,757	W tym cukry	22,352	W tym cukry	86,813
g	Błonnik pokarmowy	26,813	Błonnik pokarmowy	28,453	Błonnik pokarmowy	32,57	Błonnik pokarmowy	37,9	Błonnik pokarmowy	26,485
mg	Sód	1004,2	Sód	1884,5	Sód	1718	Sód	2048,3	Sód	467,6

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 Żywienia.
Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
DZIAŁ ŻYWIENIA										
piątek 15 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	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	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	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
	Pomidor 100g	100g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Herbata z cytryną	250g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
			masło 10g *mleko/	10g						
			Herbata z cytryną	250g						
II					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 żurek 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
	Danie wegańskie 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		
	Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g		
	Ryż z warzywami 250g	180g	Ryż z warzywami 250g	180g	Ryż z warzywami 250g	180g	Ryż z warzywami 250g	180g		
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieszanek			Serek wiejski 1 szt.	200g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana al dente 150g	150g		
Kolecja I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Krem z warzyw d/p 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g		
	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 2 szt.	50g	Kielki	5g		
	Pomidor 50g	50g	Kielki	5g	Kielki	5g	masło 10g *mleko/	10g		
	Kielki	5g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g				
	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	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	2158,7	Energia	2511,5	Energia	2224,8	Energia	1978,6	Energia	2206
g	Białko	41,87	Białko	147,21	Białko	137,88	Białko	132,11	Białko	108,09	
g	Tłuszcz	120,18	Tłuszcz	103,45	Tłuszcz	62,663	Tłuszcz	62,623	Tłuszcz	98,306	
g	Kwasy Nasycone	21,876	Kwasy Nasycone	19,232	Kwasy Nasycone	22,208	Kwasy Nasycone	22,088	Kwasy Nasycone	31,841	
g	Węglowodany ogółem	220,51	Węglowodany ogółem	247,28	Węglowodany ogółem	276,9	Węglowodany ogółem	211,52	Węglowodany ogółem	226,15	
g	W tym cukry	46,783	W tym cukry	43,448	W tym cukry	65,489	W tym cukry	28,069	W tym cukry	66,951	
g	Błonnik pokarmowy	22,748	Błonnik pokarmowy	18,657	Błonnik pokarmowy	23,322	Błonnik pokarmowy	32,882	Błonnik pokarmowy	14,164	
mg	Sód	112,47	Sód	1390,9	Sód	1716,7	Sód	1598,3	Sód	503,09	

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 Żywienia.
Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota 16 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 <i>*soja/*ziarna_sezamu/</i>	100g	Chleb pszenny 75g <i>*gluten/</i>	75g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g	Krem z białych warzyw 500ml <i>*mleko/*seler/</i>	500g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Poledwica sopočka 60g <i>*soja/</i>	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
		Salata 30g	30g	Serek Śmietankowy 100g <i>*mleko/</i>	100g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
		masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	Salata 30g	30g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g		
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
				Herbata z cytryną	250g						
				kukurydziane na	300g						
II					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	Skyr szt. <i>*mleko/</i>	140g	
OBIAD	I	Zupa brokułowa 350ml b/mięsa <i>*mleko/*seler/</i>	350g	Zupa brokułowa 350ml <i>*mleko/*seler/</i>	350g	Zupa brokułowa b/s 350ml <i>*mleko/*seler/</i>	350g	Zupa brokułowa b/s 350ml <i>*mleko/*seler/</i>	350g	Zupa krem szpinakowy z ziemniakami 500ml <i>*gluten/*soja/*mleko/*seler/</i>	500g
		Warzywa duszone z ciecierzycą w sosie śmietankowym <i>*mleko/</i>	250g	Sos carbonara z warzywami i kielbaską drobiową 25 <i>*gluten/*mleko/*seler/</i>	250g	Sos carbonara z warzywami i kielbaską drobiową 25 <i>*gluten/*mleko/*seler/</i>	250g	Sos carbonara z warzywami i kielbaską drobiową 25 <i>*gluten/*mleko/*seler/</i>	250g		
		Makaron bezglutenowy 180g	180g	Makaron pszenny 180g <i>*gluten/*soja/</i>	180g	Makaron pszenny 150g <i>*gluten/*soja/</i>	150g	Makaron pełnoziarnisty 150g b/s <i>*gluten/*soja/</i>	150g		
		Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
		Gruszka 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g						
Podwieszorek				Skyr szt. <i>*mleko/</i>	140g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g		
Kolacja	I	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 koperkowy 500ml <i>*mleko/*seler/</i>	500g
		Hummus gotowy 115g <i>*ziarna_sezamu/</i>	115g	Hummus gotowy 115g <i>*ziarna_sezamu/</i>	115g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g		
		masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g		
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Serek wiejski szt.	200g

kcal	Energia	2220,7	Energia	2523,7	Energia	2116,2	Energia	2157,5	Energia	2098
g	Białko	46,984	Białko	131,72	Białko	127,57	Białko	126,58	Białko	117,44
g	Tłuszcz	85,26	Tłuszcz	83,035	Tłuszcz	56,355	Tłuszcz	56,975	Tłuszcz	95,351
g	Kwasy Nasycone	31,518	Kwasy Nasycone	19,078	Kwasy Nasycone	21,638	Kwasy Nasycone	21,668	Kwasy Nasycone	25,265
g	Węglowodany ogółem	279,75	Węglowodany ogółem	323	Węglowodany ogółem	271,7	Węglowodany ogółem	271,32	Węglowodany ogółem	235
g	W tym cukry	38,816	W tym cukry	50,481	W tym cukry	28,905	W tym cukry	31,065	W tym cukry	47,271
g	Błonnik pokarmowy	33,685	Błonnik pokarmowy	33,07	Błonnik pokarmowy	33,02	Błonnik pokarmowy	45,31	Błonnik pokarmowy	17,005
mg	Sód	140,02	Sód	2589,5	Sód	2299,6	Sód	2318,3	Sód	519

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. dwulfenek siarki; 13. kubin
(*) 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

niedziela 17 listopada 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa	Dieta bogatobiałkowa	Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata			
I SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g <small>*soja/+ziarna_sesami/</small>	100g	Jogurt naturalny szt. <small>*mleko/</small>	150g	Chleb pszenny 100g <small>*gluten/</small>	100g	Chleb razowy 90g <small>*gluten/</small>	90g	Zupa krem buraczkowy 500ml <small>*mleko/*seler/</small>	500g
	Paszтет warzywny 113g <small>*soja/*seler/*gorczyca/</small>	113g	Chleb razowy 60g <small>*gluten/</small>	60g	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem <small>*jajal/*gorczyca/</small>	140g	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem <small>*jajal/*gorczyca/</small>	140g		
	Pomidor 50g	50g	Jajko gotowane 2 szt. <small>*jajal/</small>	140g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
	Salata 30g	30g	Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g	masło 10g <small>*mleko/</small>	10g	masło 10g <small>*mleko/</small>	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 <small>*mleko/</small>	10g						
			Herbata z cytryną	250g						
II	Kisiel 250ml	250g	Kefir szt. <small>*mleko/</small>	200g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. <small>*gluten/</small>	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. <small>*gluten/</small>	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g
OBIAD	Zupa jarzynowa b/m 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa b/s 350ml	350g	Zupa jarzynowa b/s 350ml	350g	Zupa krem jarzynowy 500ml <small>*mleko/</small>	500g
	Danie wegańskie 100g <small>*gluten/*soja/</small>	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g <small>*gluten/*jajal/</small>	100g	Eskalopek drobiowy pieczony b/s 100g <small>*gluten/*jajal/</small>	100g	Eskalopek drobiowy pieczony b/s 100g <small>*gluten/*jajal/</small>	100g		
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane b/s 150g	150g		
	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Surówka z porzem 150g <small>*jajal/*gorczyca/</small>	150g	Kompot 250ml	250g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g		
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Kompot 250ml	250g		
Podwieliczerek					Gotowane warzywa 150g <small>*seler/</small>	150g	Gotowane warzywa 150g <small>*seler/</small>	150g		
Kolacja	Chleb bezglutenowy 100g <small>*soja/+ziarna_sesami/</small>	100g	Chleb razowy 90g <small>*gluten/</small>	90g	Chleb pszenny 100g <small>*gluten/</small>	100g	Chleb razowy 90g <small>*gluten/</small>	90g	Zupa krem jarzynowy 500ml <small>*mleko/</small>	500g
	Parówki wegetariańskie 2 szt. <small>*gluten/</small>	100g	Parówki cielęce 3 szt. <small>*gorczyca/</small>	90g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g		
	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	masło 10g <small>*mleko/</small>	10g	masło 10g <small>*mleko/</small>	10g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Salata 30g	30g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g		
	Herbata czarna b/c	250g	masło 10g <small>*mleko/</small>	10g						
			Herbata czarna b/c	250g						
	II	Kisiel 250ml	250g	Kanapka razowa z polewą miodową 1 szt. <small>*gluten/*soja/*seler/</small>	80g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Kefir szt. <small>*mleko/</small>
kcal	Energia	1975,8	Energia	2131,2	Energia	2104	Energia	2220,8	Energia	2212,9
g	Białko	48,38	Białko	118,34	Białko	117,02	Białko	136,17	Białko	102,44
g	Tłuszcz	97,536	Tłuszcz	90,842	Tłuszcz	71,512	Tłuszcz	80,197	Tłuszcz	95,722
g	Kwasy Nasycone	14,096	Kwasy Nasycone	30,041	Kwasy Nasycone	22,771	Kwasy Nasycone	27,201	Kwasy Nasycone	18,517
g	Węglowodany ogółem	216,97	Węglowodany ogółem	206,85	Węglowodany ogółem	247,92	Węglowodany ogółem	227,7	Węglowodany ogółem	245,87
g	W tym cukry	34,436	W tym cukry	20,698	W tym cukry	24,395	W tym cukry	22,65	W tym cukry	47,95
g	Błonnik pokarmowy	40,558	Błonnik pokarmowy	27,748	Błonnik pokarmowy	29,701	Błonnik pokarmowy	41,441	Błonnik pokarmowy	23,458
mg	Sód	361,24	Sód	1728,2	Sód	1773	Sód	1850,7	Sód	493,6

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