

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
poniedziałek 11 listopada 2024

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa	
I SNIADANIE	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g
	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Pasta z szynki dębowej drobiowej 30g *jaja/*gorczyca/	30g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g
	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g
	Salata 30g	30g	Ogórek kiszony 60g	60g	Salata 30g	30g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
	Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
			Herbata z cytryną	250g						
II		Kefir szt. *mleko/	200g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	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 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g
	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	Gulasz z udźca z indyka 200g *gluten/*mleko/*seler/	200g
	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g
	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	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	Kompot 250ml	250g
Podwieczerek				Serek wiejski 1 szt.	200g					
Kolejca	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Pasta mięsna ze schabu białego 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g
	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g
II	Banan 1szt.	120g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g

kcal	Energia	2032,8	Energia	1984,9	Energia	2291,4	Energia	2000,2	Energia	2067,7
g	Białko	109,6	Białko	114,48	Białko	143,77	Białko	107,63	Białko	110,59
g	Tłuszcz	61,354	Tłuszcz	62,794	Tłuszcz	70,584	Tłuszcz	65,439	Tłuszcz	61,644
g	Kwasy Nasycone	19,383	Kwasy Nasycone	11,549	Kwasy Nasycone	9,3735	Kwasy Nasycone	19,141	Kwasy Nasycone	19,461
g	Węglowodany ogółem	266,19	Węglowodany ogółem	235,64	Węglowodany ogółem	274,04	Węglowodany ogółem	247,54	Węglowodany ogółem	271,11
g	W tym cukry	25,467	W tym cukry	23,162	W tym cukry	17,627	W tym cukry	33,362	W tym cukry	31,657
g	Błonnik pokarmowy	24,814	Błonnik pokarmowy	33,699	Błonnik pokarmowy	24,874	Błonnik pokarmowy	25,347	Błonnik pokarmowy	27,754
mg	Sód	1105	Sód	1616,8	Sód	1896,5	Sód	1135,7	Sód	1108,2

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 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
wtorek 12 listopada 2024

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa	
	Opis	Mnożnik	Opis	Mnożnik	Opis	Mnożnik	Opis	Mnożnik	Opis	Mnożnik
I SNIADANIE	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Musli na mleku *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
	Pomidor 100g	100g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Pasta z polędwicy sopockiej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g
	Herbata z cytryną	250g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
	Musli na mleku *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g	Musli na mleku *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g
			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g				
II		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sele/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sele/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sele/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sele/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sele/	350g
	Kotlet mielony wieprzowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Kotlet mielony wieprzowy w sosie 150g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy w sosie 150g *gluten/*jaja/	100g
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Kotlet mielony wieprzowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
	Surowka z buraków z cebulką 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 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczerek										
Kolejca	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g
	Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
			Herbata owocowa	250g						
II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. *gluten/*soja/*sele/	80g	Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. *gluten/*soja/*sele/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

	Energia	2130,7	Energia	2050,8	Energia	2062,9	Energia	2133,9	Energia	2087,9
kcal	Białko	108,94	Białko	124,93	Białko	127,63	Białko	130,45	Białko	141,04
g	Tłuszcz	80,126	Tłuszcz	82,044	Tłuszcz	79,304	Tłuszcz	93,276	Tłuszcz	78,369
g	Kwasy Nasycone	22,693	Kwasy Nasycone	22,479	Kwasy Nasycone	12,554	Kwasy Nasycone	22,308	Kwasy Nasycone	23,418
g	Węglowodany ogółem	245,22	Węglowodany ogółem	232,69	Węglowodany ogółem	244,93	Węglowodany ogółem	233,6	Węglowodany ogółem	245,17
g	W tym cukry	22,842	W tym cukry	24,499	W tym cukry	23,639	W tym cukry	41,697	W tym cukry	41,129
g	Błonnik pokarmowy	23,272	Błonnik pokarmowy	33,619	Błonnik pokarmowy	25,444	Błonnik pokarmowy	27,092	Błonnik pokarmowy	27,844
mg	Sód	1920,6	Sód	2160,5	Sód	2250,5	Sód	2050,2	Sód	1679,2

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 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
środa 13 listopada 2024

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
I	SNIADANIE	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g
		Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g
		Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Parówki z indyka 3 szt.	90g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
		Parówki z indyka 3 szt.	90g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	Ketchup 1 szt.	1g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Rukola 30g	30g	Papryka 50g	50g	Rukola 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Rukola 20g	20g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g				
				Herbata z cytryną	250g						
II				Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g		
OBIAD		Manna na rosole 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole 350ml *gluten/*seler/	350g
		Kurczak z warzywami duszony w sosie słodko-kwaśnym	250g	Kurczak po chińsku 250	250g	Kurczak z warzywami duszony w sosie słodko-kwaśnym	250g	Kurczak z warzywami w sosie słodko-kwaśnym	250g	Kurczak z warzywami duszony w sosie (dializy)	250g
		Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
		Banan 1szt.	120g	Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g
Kolejca	I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Pasta z piersi indyka 60g *jaja/*gorczyca/	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g
		Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g				
II		Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g

kcal	Energia	2059,4	Energia	2261,2	Energia	2251	Energia	2108,4	Energia	2061
g	Białko	129,84	Białko	135,99	Białko	142,57	Białko	128,35	Białko	135,36
g	Tłuszcz	69,762	Tłuszcz	67,695	Tłuszcz	65,582	Tłuszcz	63,672	Tłuszcz	68,157
g	Kwasy Nasycone	19,103	Kwasy Nasycone	18,661	Kwasy Nasycone	9,0182	Kwasy Nasycone	19,388	Kwasy Nasycone	15,393
g	Węglowodany ogółem	230,81	Węglowodany ogółem	276,33	Węglowodany ogółem	276,07	Węglowodany ogółem	256,18	Węglowodany ogółem	227,84
g	W tym cukry	35,625	W tym cukry	30,998	W tym cukry	28,045	W tym cukry	53,318	W tym cukry	37,914
g	Błonnik pokarmowy	20,072	Błonnik pokarmowy	36,48	Błonnik pokarmowy	22,452	Błonnik pokarmowy	23,105	Błonnik pokarmowy	21,563
mg	Sód	1656,6	Sód	2226,6	Sód	2215,3	Sód	1759,8	Sód	1672,9

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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
czwartek 14 listopada 2024

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa	
I SNIADANIE	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g
	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
	Pasta z jaj z awokado *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado *jaja/	100g
	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z oliwą	60g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II			Śliwka 2 szt.	100g	Śliwka 2 szt.	100g	Kefir szt. *mleko/	200g		
OBIAD	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g
	Pierogi z mięsem 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem 8 szt.	125g	Pierogi z mięsem 8 szt.	125g	Pierogi z mięsem 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem 10 szt.	200g
	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka koperkowa *jajka/*gorczyca/	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	Kompot 250ml	250g
Podwieczerek										
Kolejacja	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny bez skórki 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
	Sał. z k. bulgur, s. pom, fetą, soczewicą i szynką *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Sał. z k. bulgur, ogórkiem, s. pom, fetą, socz. c *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Sał. z k. bulgur, s. pom, fetą, soczewi. i szynką c *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Sał. z k. bulgur, ogórkiem, s. pom, fetą, soczewicą *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Sał. z k. bulgur, ogórkiem, i szynką (d) *gluten/	250g
	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g
II	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g

kcal	Energia	2255,3	Energia	2248,7	Energia	2133,2	Energia	2322	Energia	2120,6
g	Białko	99,483	Białko	84,44	Białko	101,8	Białko	106,51	Białko	89,767
g	Tłuszcz	89,634	Tłuszcz	102,62	Tłuszcz	82,124	Tłuszcz	88,799	Tłuszcz	84,706
g	Kwasy Nasycone	26,442	Kwasy Nasycone	13,051	Kwasy Nasycone	13,292	Kwasy Nasycone	28,884	Kwasy Nasycone	26,154
g	Węglowodany ogółem	250,32	Węglowodany ogółem	235,56	Węglowodany ogółem	240,68	Węglowodany ogółem	259,56	Węglowodany ogółem	238,84
g	W tym cukry	25,857	W tym cukry	22,069	W tym cukry	24,862	W tym cukry	39,972	W tym cukry	30,877
g	Błonnik pokarmowy	28,203	Błonnik pokarmowy	31,881	Błonnik pokarmowy	29,288	Błonnik pokarmowy	30,868	Błonnik pokarmowy	26,969
mg	Sód	1691,7	Sód	1751,4	Sód	2064,1	Sód	1728,8	Sód	1393,5

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											
piątek 15 listopada 2024											
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
I	SNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g
		Schab biały 30g *soja/	30g	Schab biały 30g *soja/	30g	Schab biały 30g *soja/	30g	Pasta mięsna ze schabu białego 40g *jaja/*soja/*seler/*gorczyca/	40g	Schab biały 30g *soja/	30g
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
				Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g				
II			Serek wiejski 1 szt.	200g	Kanapka pszenna z polędwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g			
I	OBIAD	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g
		Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Rosół z makaronem b/s 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g
		Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Ryż z warzywami 200g	200g	Ryż z warzywami 200g	200g	Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g
		Ryż z warzywami 250g	180g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Ryż z warzywami 250g	180g	Ryż z warzywami 250g	180g
		Kompot 250ml	250g					Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
						Serek wiejski 1 szt.	200g				
I	KOLACJA	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
		Miód 1 szt.	25g	Kielki	5g	Kielki	5g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g
		Kielki	5g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		Pomidor 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
		Herbata owocowa	250g								
II		Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g
kcal		Energia	2266,7	Energia	2282,7	Energia	2472,8	Energia	2366,8	Energia	2169,11
g		Białko	111,81	Białko	132,47	Białko	145,07	Białko	114,78	Białko	110,77
g		Tłuszcz	93,504	Tłuszcz	101,5	Tłuszcz	100,79	Tłuszcz	100,32	Tłuszcz	81,332
g		Kwasy Nasycone	19,437	Kwasy Nasycone	8,7915	Kwasy Nasycone	7,118	Kwasy Nasycone	19,922	Kwasy Nasycone	20,092
g		Węglowodany ogółem	243,86	Węglowodany ogółem	202,33	Węglowodany ogółem	248,62	Węglowodany ogółem	248,48	Węglowodany ogółem	245,68
g		W tym cukry	39,718	W tym cukry	13,852	W tym cukry	13,337	W tym cukry	46,571	W tym cukry	45,161
g		Błonnik pokarmowy	18,657	Błonnik pokarmowy	28,664	Błonnik pokarmowy	20,189	Błonnik pokarmowy	21,341	Błonnik pokarmowy	21,671
mg		Sód	1195,9	Sód	1831,6	Sód	2123,6	Sód	1304,4	Sód	1215,5

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) - smaźone, (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 17 listopada 2024

DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa	
I	SNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g
		Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Pasta z jaj *jaja/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj *jaja/*gorczyca/	100g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g				
II	SNIADANIE			Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g		
I	OBIAD	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g
		Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
I	KOLACJA	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g
		Herbata czarna b/c	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g		
				Herbata czarna b/c	250g						
II	KOLACJA	Kefir szt. *mleko/	200g	Kanapka razowa z polędwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka pszenna z polędwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kisiel 250ml	250g	Kefir szt. *mleko/	200g

	kcal	Energia	2094,6	Energia	2046,1	Energia	2045,4	Energia	2213,4	Energia	2101,6
g	Białko	113,09	Białko	106,77	Białko	119,64	Białko	112,28	Białko	125,24	
g	Tłuszcz	83,807	Tłuszcz	86,342	Tłuszcz	71,332	Tłuszcz	91,692	Tłuszcz	78,827	
g	Kwasy Nasycone	32,425	Kwasy Nasycone	19,186	Kwasy Nasycone	18,526	Kwasy Nasycone	32,428	Kwasy Nasycone	28,014	
g	Węglowodany ogółem	224,79	Węglowodany ogółem	206,79	Węglowodany ogółem	232,93	Węglowodany ogółem	232,51	Węglowodany ogółem	223,6	
g	W tym cukry	16,403	W tym cukry	20,698	W tym cukry	17,863	W tym cukry	37,594	W tym cukry	19,98	
g	Błonnik pokarmowy	25,813	Błonnik pokarmowy	27,748	Błonnik pokarmowy	25,693	Błonnik pokarmowy	30,623	Błonnik pokarmowy	28,679	
mg	Sód	1446,3	Sód	1721,3	Sód	1818,8	Sód	1470,8	Sód	1514,4	

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

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