

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
poniedziałek 04 listopada 2024

DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa	
I	SMIADANIE	Makaron b/g na mleku roślinnym 300ml	300g	Makaron na mleku 300ml *gluten/+soja/*mleko/	300g	Zupa warzywna z makaronem 300ml *gluten/+soja/*seler/	300g	Zupa warzywna z makaronem 300ml *gluten/+soja/*seler/	300g	Zupa warzywna z makaronem 300ml *gluten/+soja/*seler/	300g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g	Wędlina wegańska 90g	90g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Papryka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II	OBIAD	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa b/m 350ml *soja/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa b/m 350ml *soja/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa b/m 350ml *soja/*seler/	350g
		Filet z kurczaka soute b/g 100g	100g	Pierogi ze szpinakiem 10 szt. *gluten/*mleko/	200g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Pierogi z mięsem 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem 10 szt.	200g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g
		Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Kompot 250ml	250g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
		Kompot 250ml	250g	Banan 1szt.	120g	Kompot 250ml	250g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g
		Banan 1szt.	120g			Banan 1szt.	120g				
I	KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	indykiem 60g	60g	indykiem 60g	60g
		Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g
		Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g
II		Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

kcal	Energia	2150,7	Energia	2381,5	Energia	2183,7	Energia	2215,2	Energia	2174,6
g	Białko	121,65	Białko	78,921	Białko	61,633	Białko	105,08	Białko	105,19
g	Tłuszcz	66,519	Tłuszcz	84,234	Tłuszcz	69,754	Tłuszcz	64,564	Tłuszcz	59,964
g	Kwasy Nasycone	18,128	Kwasy Nasycone	43,848	Kwasy Nasycone	35,798	Kwasy Nasycone	13,558	Kwasy Nasycone	24,958
g	Węglowodany ogółem	265,51	Węglowodany ogółem	322,64	Węglowodany ogółem	324,73	Węglowodany ogółem	300,9	Węglowodany ogółem	300,98
g	W tym cukry	52,687	W tym cukry	43,702	W tym cukry	45,902	W tym cukry	44,632	W tym cukry	44,772
g	Błonnik pokarmowy	25,924	Błonnik pokarmowy	30,891	Błonnik pokarmowy	37,779	Błonnik pokarmowy	34,064	Błonnik pokarmowy	34,064
mg	Sód	561,49	Sód	1408	Sód	1251,9	Sód	1506,4	Sód	1469,8

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skoniupiki; 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 05 listopada 2024

DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa	
I	SNIADANIE	Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki kukurydziane na mleku bez laktozy 300ml *mleko/	300g
		Chleb bezglutenowy 100g	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		*miękkie/ziarna sezamu/ Serek Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Schab pieczony 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Schab pieczony 60g *gluten/*soja/*seler/	60g
		Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II											
OBIAD		Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa b/m 350ml	350g	Zupa dyniowa b/m 350ml	350g	Zupa dyniowa b/m 350ml	350g
		Filet z kurczaka duszony w sosie b/g 100g	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g
		Sos koperkowy BG 80g *mleko/*seler/	80g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Sos koperkowy BM 80g *gluten/*seler/	80g	Sos koperkowy BM 80g *gluten/*seler/	80g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g
		Tarte buraczki 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g
		Kompot 250ml	250g					Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek											
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		*soja/*ziarna sezamu/ Serek Śmietankowy 100g	100g	Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	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											

kcal	Energia	1866,63	Energia	2300,6	Energia	2312,57	Energia	2059,63	Energia	2084,6
g	Białko	118,144	Białko	84,9934	Białko	66,1894	Białko	112,667	Białko	118,79
g	Tłuszcz	60,515	Tłuszcz	87,73	Tłuszcz	95,53	Tłuszcz	53,5	Tłuszcz	56,86
g	Kwasy Nasycone	16,4542	Kwasy Nasycone	51,0592	Kwasy Nasycone	33,6742	Kwasy Nasycone	4,9242	Kwasy Nasycone	18,244
g	Węglowodany ogółem	214,485	Węglowodany ogółem	283,947	Węglowodany ogółem	286,411	Węglowodany ogółem	274,531	Węglowodany ogółem	267,69
g	W tym cukry	44,171	W tym cukry	22,436	W tym cukry	32,243	W tym cukry	30,426	W tym cukry	31,286
g	Błonnik pokarmowy	28,104	Błonnik pokarmowy	33,719	Błonnik pokarmowy	37,179	Błonnik pokarmowy	35,529	Błonnik pokarmowy	34,329
mg	Sód	656,41	Sód	1388,41	Sód	1380,77	Sód	1588,07	Sód	1563,7

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
środa 06 listopada 2024

DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
I	SNIADANIE	Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki jęczmienne na mleku bez laktozy 300ml *mleko/	300g
		bezglutenowy 100g	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Domowa wędlinka wieprzowa 60g	60g	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
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	60g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		II	OBIAD	Zupa ryżowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Rosół z zacierką (w) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Zupa ryżowa (w) 350ml *mleko/*seler/	350g	Rosół z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g
A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej *jaja/	250g			A'la gołąbek z kapustą pekińską vege 250g *soja/	250g	A'la gołąbek z kapustą pekińską vege 250g *soja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej *jaja/	250g
Sos pomidorowy BG 80g *mleko/*seler/	80g			Sos pomidorowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos pomidorowy BM 80g *gluten/*seler/	80g	Sos pomidorowy BM 80g *gluten/*seler/	80g	Sos pomidorowy BM 80g *gluten/*seler/	80g
Ziemniaki gotowane 180g	180g			Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
Kompot 250ml	250g			Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
I	KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Wędlinka wegańska 90g	90g	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	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	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Kisiel 250ml	250g

kcal	Energia	2105,7	Energia	2522,1	Energia	2450,3	Energia	2342,9	Energia	2367,9
g	Białko	111,05	Białko	89,522	Białko	69,072	Białko	101	Białko	107,12
g	Tłuszcz	78,783	Tłuszcz	105,25	Tłuszcz	95,142	Tłuszcz	89,587	Tłuszcz	92,947
g	Kwasy Nasycone	27,742	Kwasy Nasycone	25,33	Kwasy Nasycone	21,67	Kwasy Nasycone	14,177	Kwasy Nasycone	27,497
g	Węglowodany ogółem	241,64	Węglowodany ogółem	282,05	Węglowodany ogółem	306,08	Węglowodany ogółem	285,82	Węglowodany ogółem	278,98
g	W tym cukry	32,457	W tym cukry	20,352	W tym cukry	31,233	W tym cukry	28,867	W tym cukry	29,727
g	Błonnik pokarmowy	23,513	Błonnik pokarmowy	37,173	Błonnik pokarmowy	38,202	Błonnik pokarmowy	30,772	Błonnik pokarmowy	29,572
mg	Sód	761,74	Sód	1450,2	Sód	1250,6	Sód	1659,1	Sód	1634,7

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skonopiaki; 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 zastrzeżony 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 07 listopada 2024

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa		
I	SNIAĐANIE	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Zupa warzywna z kaszą jaglaną 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z kaszą jaglaną 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z kaszą jaglaną 300ml *seler/	300g
		Chleb bezglutenowy 100g	100g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		Dżem 2 szt.	50g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Wędlina wegańska 90g	90g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		Ogórek 50g	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g
		Kiełki	5g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Kiełki	5g	Kiełki	5g	Kiełki	5g	Kiełki	5g
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	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
II	OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (w) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem b/m 350ml *seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem b/m 350ml *seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem b/m 350ml *seler/	350g
		Stek pieczony z cebulką b/g 100g *jaja/*gorczyca/	100g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	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
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 50g *soja/*ziarna_sesamul/	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		Salatka z ryżem, suszonymi pomidorami, ciecierzycą *gorczyca/	250g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Salatka z kaszą bulgur, s. pomidorami i kurczakiem *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, s. pomidorami i kurczakiem *gluten/*gorczyca/	250g
		masło 10g *mleko/	10g	Sał. vege z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami i c *gluten/*gorczyca/	250g	Sał. vege z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami i c *gluten/*gorczyca/	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g
				Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g				
II		Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

	kcal	Energia	2326,8	Energia	2093,1	Energia	2225,3	Energia	2228,3	Energia	2250,9
g	Białko	112,8	Białko	73,667	Białko	61,624	Białko	116,49	Białko	116,61	
g	Tłuszcz	94,86	Tłuszcz	73,242	Tłuszcz	80,797	Tłuszcz	76,86	Tłuszcz	79,26	
g	Kwasy Nasycone	25,907	Kwasy Nasycone	18,065	Kwasy Nasycone	22,182	Kwasy Nasycone	10,528	Kwasy Nasycone	21,928	
g	Węglowodany ogółem	251,16	Węglowodany ogółem	276,25	Węglowodany ogółem	301,8	Węglowodany ogółem	260,61	Węglowodany ogółem	260,73	
g	W tym cukry	34,773	W tym cukry	27,938	W tym cukry	36,533	W tym cukry	34,843	W tym cukry	34,983	
g	Bionnik pokarmowy	20,9	Bionnik pokarmowy	27,946	Bionnik pokarmowy	36,636	Bionnik pokarmowy	31,44	Bionnik pokarmowy	31,44	
mg	Sód	405,53	Sód	689,61	Sód	788,56	Sód	906,56	Sód	882,16	

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
sobota 09 listopada 2024

DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa		
I	SMIADANIE	Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Zupa warzywna z makaronem 300ml *gluten/*soja/*seler/	300g	Zupa warzywna z makaronem 300ml *gluten/*soja/*seler/	300g	Zupa warzywna z makaronem 300ml *gluten/*soja/*seler/	300g	
		bezglutenowy 100g	100g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	
		Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	
		Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g	
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
II												
OBIAD		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	
		kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Warzywny kociołek duszony 250g *gluten/*soja/	250g	Warzywny kociołek duszony 250g *gluten/*soja/	250g	kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Kasza gryczana 150g	150g	Kasza gryczana 180g	180g	Kasza gryczana 180g	180g	Kasza gryczana 180g	180g	
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
		Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	
KOLACJA	KOLACJA	Podwieczorek										
			Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
			Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Kurczak w galarecie 100g *soja/*seler/	100g	Kurczak w galarecie 100g *soja/*seler/	100g
			masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
			Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
			Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
			Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
II		Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	

kcal	Energia	2129,8	Energia	2223	Energia	2282,4	Energia	2167,4	Energia	2190
g	Białko	115,15	Białko	89,593	Białko	70,68	Białko	108,82	Białko	108,94
g	Tłuszcz	74,058	Tłuszcz	70,961	Tłuszcz	84,276	Tłuszcz	36,576	Tłuszcz	38,976
g	Kwasy Nasycone	19,278	Kwasy Nasycone	32,495	Kwasy Nasycone	20,44	Kwasy Nasycone	4,9507	Kwasy Nasycone	16,351
g	Węglowodany ogółem	251,59	Węglowodany ogółem	309,36	Węglowodany ogółem	313,22	Węglowodany ogółem	270,36	Węglowodany ogółem	270,48
g	W tym cukry	44,203	W tym cukry	30,351	W tym cukry	34,448	W tym cukry	31,566	W tym cukry	31,706
g	Błonnik pokarmowy	30,537	Błonnik pokarmowy	37,798	Błonnik pokarmowy	44,758	Błonnik pokarmowy	37,13	Błonnik pokarmowy	37,13
mg	Sód	537,65	Sód	1095,7	Sód	1139,5	Sód	1251,7	Sód	1227,3

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
niedziela 10 listopada 2024

DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa																																																																																												
I	SNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki ryżowe na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki ryżowe na mleku bez laktozy 300ml *mleko/	300g																																																																																											
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g																																																																																											
		Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Wędlina wegańska 30g	30g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g																																																																																											
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g																																																																																											
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g																																																																																											
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g																																																																																											
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g																																																																																											
II	OBIAD	Zupa ziemniaczana 350ml *seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek b/m 350ml *seler/	350g	Zupa żurek b/m 350ml *seler/	350g	Zupa żurek b/m 350ml *seler/	350g																																																																																											
		Kotlet z indyka B/G 100g *jaja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	100g																																																																																											
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g																																																																																											
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Surówka bułgarska z papryką 150g	150g	Surówka bułgarska z papryką 150g	150g	Surówka bułgarska z papryką 150g	150g	Surówka bułgarska z papryką 150g	150g																																																																																											
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g																																																																																											
KOLACJA	Potwieczerek	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g																																																																																											
		Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g																																																																																											
		Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g																																																																																											
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g																																																																																											
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g																																																																																											
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g																																																																																											
		II	KOLACJA	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g																																																																																									
				<table border="1"> <tr> <td>kcal</td> <td>Energia</td> <td>2034,3</td> <td>Energia</td> <td>2317,4</td> <td>Energia</td> <td>2157,4</td> <td>Energia</td> <td>2195,6</td> <td>Energia</td> <td>2225,9</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Białko</td> <td>107,95</td> <td>Białko</td> <td>87,792</td> <td>Białko</td> <td>61,264</td> <td>Białko</td> <td>109,98</td> <td>Białko</td> <td>116,03</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Tłuszcz</td> <td>84,274</td> <td>Tłuszcz</td> <td>99,67</td> <td>Tłuszcz</td> <td>74,324</td> <td>Tłuszcz</td> <td>75,939</td> <td>Tłuszcz</td> <td>79,339</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>20,259</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>41,047</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>23,063</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>7,603</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>20,923</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>207,66</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>259,63</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>279,74</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>265,97</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>260,55</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>W tym cukry</td> <td>19,255</td> <td>W tym cukry</td> <td>17,802</td> <td>W tym cukry</td> <td>28,592</td> <td>W tym cukry</td> <td>26,476</td> <td>W tym cukry</td> <td>27,356</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>27,916</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>36,56</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>35,273</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>28,587</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>27,527</td> </tr> <tr> <td>mg</td> <td>Sód</td> <td>633,06</td> <td>Sód</td> <td>1535</td> <td>Sód</td> <td>1358,2</td> <td>Sód</td> <td>1676,6</td> <td>Sód</td> <td>1655,8</td> </tr> </table>											kcal	Energia	2034,3	Energia	2317,4	Energia	2157,4	Energia	2195,6	Energia	2225,9	g	Białko	107,95	Białko	87,792	Białko	61,264	Białko	109,98	Białko	116,03	g	Tłuszcz	84,274	Tłuszcz	99,67	Tłuszcz	74,324	Tłuszcz	75,939	Tłuszcz	79,339	g	Kwasy Nasycone	20,259	Kwasy Nasycone	41,047	Kwasy Nasycone	23,063	Kwasy Nasycone	7,603	Kwasy Nasycone	20,923	g	Węglowodany ogółem	207,66	Węglowodany ogółem	259,63	Węglowodany ogółem	279,74	Węglowodany ogółem	265,97	Węglowodany ogółem	260,55	g	W tym cukry	19,255	W tym cukry	17,802	W tym cukry	28,592	W tym cukry	26,476	W tym cukry	27,356	g	Błonnik pokarmowy	27,916	Błonnik pokarmowy	36,56	Błonnik pokarmowy	35,273	Błonnik pokarmowy	28,587	Błonnik pokarmowy	27,527	mg	Sód	633,06	Sód	1535	Sód	1358,2	Sód	1676,6	Sód	1655,8
				kcal	Energia	2034,3	Energia	2317,4	Energia	2157,4	Energia	2195,6	Energia	2225,9																																																																																								
				g	Białko	107,95	Białko	87,792	Białko	61,264	Białko	109,98	Białko	116,03																																																																																								
g	Tłuszcz	84,274	Tłuszcz	99,67	Tłuszcz	74,324	Tłuszcz	75,939	Tłuszcz	79,339																																																																																												
g	Kwasy Nasycone	20,259	Kwasy Nasycone	41,047	Kwasy Nasycone	23,063	Kwasy Nasycone	7,603	Kwasy Nasycone	20,923																																																																																												
g	Węglowodany ogółem	207,66	Węglowodany ogółem	259,63	Węglowodany ogółem	279,74	Węglowodany ogółem	265,97	Węglowodany ogółem	260,55																																																																																												
g	W tym cukry	19,255	W tym cukry	17,802	W tym cukry	28,592	W tym cukry	26,476	W tym cukry	27,356																																																																																												
g	Błonnik pokarmowy	27,916	Błonnik pokarmowy	36,56	Błonnik pokarmowy	35,273	Błonnik pokarmowy	28,587	Błonnik pokarmowy	27,527																																																																																												
mg	Sód	633,06	Sód	1535	Sód	1358,2	Sód	1676,6	Sód	1655,8																																																																																												
<p>Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skonopiaki; 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.</p>																																																																																																						
<p>Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko</p>																																																																																																						