

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
poniedziałek 25 listopada 2024

DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa	
I	SNIADANIE	Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Musli na mleku *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Musli na mleku roślinnym *gluten/*orzeczy/	300g	Musli na mleku roślinnym *gluten/*orzeczy/	300g	Musli na mleku roślinnym *gluten/*orzeczy/	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 wędlina wieprzowa 60g	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g
		Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 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 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
		Bitka schabowa duszona b/g 100g	100g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g
		Sos własny BG 80g *seler/	80g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g
		Ryz al dente 180g	180g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Kompot	250g	Kompot	250g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g
		Kompot	250g					Kompot	250g	Kompot	250g
Kolejca	Podwieczorek	bezglutenowy z truskawkami i twarogiem 350	300g	pełnozianisty z truskawkami i twarogiem 35	300g	pełnozianisty z wegańskim musem truskawkow	300g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g
								Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
								Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
								Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g
II		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

kcal	Energia	2059,5	Energia	2126	Energia	1993,4	Energia	2425,2	Energia	2447,8
g	Białko	117,92	Białko	90,457	Białko	66,445	Białko	106,04	Białko	106,16
g	Tłuszcz	56,969	Tłuszcz	60,622	Tłuszcz	51,662	Tłuszcz	71,676	Tłuszcz	74,076
g	Kwasy Nasycone	13,916	Kwasy Nasycone	27,049	Kwasy Nasycone	19,479	Kwasy Nasycone	8,346	Kwasy Nasycone	19,746
g	Węglowodany ogółem	263,72	Węglowodany ogółem	291,89	Węglowodany ogółem	302,07	Węglowodany ogółem	302,84	Węglowodany ogółem	302,96
g	W tym cukry	49,871	W tym cukry	51,32	W tym cukry	65,78	W tym cukry	52,006	W tym cukry	52,146
g	Błonnik pokarmowy	29,119	Błonnik pokarmowy	40,514	Błonnik pokarmowy	42,214	Błonnik pokarmowy	44,993	Błonnik pokarmowy	44,993
mg	Sód	587,17	Sód	655,85	Sód	621,32	Sód	1306,2	Sód	1281,8

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
wtorek 26 listopada 2024

DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
SNIADANIE	I	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku roślinnym 300ml	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *selel/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *selel/	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. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g
		Szynka kanapkowa schabowa 30g	30g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Szynka kanapkowa schabowa 30g	30g	Szynka kanapkowa schabowa 30g	30g
		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	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
	II										
	OBIAD	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*selel/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*selel/	350g	Zupa barszcz biały b/m 350ml *selel/	350g	Zupa barszcz biały b/m 350ml *selel/	350g	Zupa barszcz biały b/m 350ml *selel/	350g
		Filet z kurczaka soule b/g 100g	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Gruszka 1szt.		120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	
Podwieczorek											
KOLACJA	I	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
		Szynka z piersi indyka 60g	60g	Paszтет warzywny 113g *soja/*selel/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 113g *soja/*selel/*gorczyca/	113g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g
		Mix sałat z pomidorkami i oliwa smakowa	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwa smakowa	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwa smakowa	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwa smakowa	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwa smakowa	100g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
		II	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.
	kcal	Energia	2162,1	Energia	2589,7	Energia	2372,2	Energia	2253,5	Energia	2253,5
	g	Białko	111,05	Białko	86,454	Białko	59,726	Białko	86,326	Białko	86,326
	g	Tłuszcz	84,707	Tłuszcz	123,31	Tłuszcz	101,69	Tłuszcz	91,043	Tłuszcz	91,043
	g	Kwasy Nasycone	23,236	Kwasy Nasycone	42,371	Kwasy Nasycone	33,801	Kwasy Nasycone	20,219	Kwasy Nasycone	20,219
g	Węglowodany ogółem	239,03	Węglowodany ogółem	280,83	Węglowodany ogółem	299,32	Węglowodany ogółem	272,58	Węglowodany ogółem	272,58	
g	W tym cukry	24,447	W tym cukry	22,304	W tym cukry	37,765	W tym cukry	27,232	W tym cukry	27,232	
g	Błonnik pokarmowy	22,927	Błonnik pokarmowy	30,574	Błonnik pokarmowy	33,462	Błonnik pokarmowy	32,97	Błonnik pokarmowy	32,97	
mg	Sód	910,55	Sód	1422,8	Sód	1122,5	Sód	1874,4	Sód	1874,4	

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skonopiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. selel; 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
środa 27 listopada 2024

DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
I	SNIADANIE	Ryż na mleku 300ml *mleko/	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_sesamul/	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 indyka 60g	60g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamul/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamul/	115g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
		Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g
		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 soute b/g 100g	100g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Sznyceł drobiowy smażony 100g *gluten/*jaja/	100g	Sznyceł drobiowy smażony 100g *gluten/*jaja/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Salata z oliwą 150g	150g	Salata z oliwą 150g	150g	Salata z oliwą 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
I	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamul/	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 tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Wędlina wegańska 90g	90g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g
		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 owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

kcal	Energia	1988,3	Energia	2336,1	Energia	2181,9	Energia	2031	Energia	1971,6
g	Białko	105,9	Białko	84,582	Białko	61,913	Białko	108,83	Białko	109,65
g	Tłuszcz	83,819	Tłuszcz	92,409	Tłuszcz	80,838	Tłuszcz	75,457	Tłuszcz	67,957
g	Kwasy Nasycone	22,265	Kwasy Nasycone	25,188	Kwasy Nasycone	21,263	Kwasy Nasycone	4,698	Kwasy Nasycone	16,098
g	Węglowodany ogółem	203,3	Węglowodany ogółem	260,94	Węglowodany ogółem	271,43	Węglowodany ogółem	231,03	Węglowodany ogółem	232,6
g	W tym cukry	26,045	W tym cukry	25,885	W tym cukry	31,104	W tym cukry	26,651	W tym cukry	26,841
g	Błonnik pokarmowy	20,976	Błonnik pokarmowy	36,056	Błonnik pokarmowy	40,139	Błonnik pokarmowy	29,788	Błonnik pokarmowy	30,488
mg	Sód	637,14	Sód	1511,5	Sód	1243,7	Sód	1734	Sód	1711,6

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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
czwartek 28 listopada 2024											
DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa		
SNIADANIE		Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna sezam/	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 wieprzowa 60g	60g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	Parówki z indyka 2 szt.	70g
		Rzodkiewka 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
		Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Herbata z cytryną	250g	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
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 wieprzowo-wolowy b/g 150g *seler/	150g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Gulasz wieprzowo-wolowy 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wolowy 150g *gluten/*seler/	150g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g	Kopytka 150g *gluten/	150g	Kopytka 150g *gluten/	150g
		Surówka z marchewką 150g	150g	Kopytka 150g *gluten/	150g	Kopytka 150g *gluten/	150g	Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek											
Kolacja		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna sezam/	100g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g
		Kapusta pekińska z edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*seler/*gorczyca/	250g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
		Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa z edamame i pomidorem/wege	250g	Herbata malinowa z edamame i pomidorem/bez majone	250g	Herbata malinowa z edamame, pomidorem i kurczakiem	250g	Herbata malinowa z edamame, pomidorem i kurczakiem	250g
				masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
				Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g
		Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g
kcal		Energia	2015,36	Energia	2281,2	Energia	2407,4	Energia	2265,46	Energia	2288,1
g		Białko	133,616	Białko	93,6104	Białko	73,0954	Białko	103,676	Białko	103,8
g		Tłuszcz	74,6795	Tłuszcz	100,511	Tłuszcz	82,8115	Tłuszcz	79,1105	Tłuszcz	81,511
g		Kwasy Nasycone	16,306	Kwasy Nasycone	27,394	Kwasy Nasycone	14,694	Kwasy Nasycone	10,319	Kwasy Nasycone	21,719
g		Węglowodany ogółem	243,95	Węglowodany ogółem	282,458	Węglowodany ogółem	336,173	Węglowodany ogółem	289,823	Węglowodany ogółem	289,94
g		W tym cukry	22,5965	W tym cukry	18,3625	W tym cukry	31,5075	W tym cukry	32,3255	W tym cukry	32,466
g		Błonnik pokarmowy	27,916	Błonnik pokarmowy	45,612	Błonnik pokarmowy	51,432	Błonnik pokarmowy	37,114	Błonnik pokarmowy	37,114
mg		Sód	680,372	Sód	1377,06	Sód	1352,63	Sód	1568,78	Sód	1544,4

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 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 29 listopada 2024

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktowa				
SNIADANIE	I	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki owsiane na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki owsiane na mleku roślinnym 300ml	300g		
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesam/	100g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g
		Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g
		Rukola 20g	20g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g
		masło 10g *mleko/	10g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	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
OBIAD	I	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa b/m 350ml *seler/	350g	Zupa brokułowa b/m 350ml *seler/	350g	Zupa brokułowa b/m 350ml *seler/	350g		
		Ryba pieczona b/g 100g *ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g		
		Ryz al dente 180g	180g	Marchewka z groszkiem 150g	150g	Ryz al dente 180g	180g	Ryz al dente 180g	180g	Ryz al dente 180g	180g	Ryz al dente 180g	
		Marchewka z groszkiem 150g	150g	Ryz al dente 180g	180g	Marchewka na gęsto 150g	150g	Marchewka z groszkiem 150g	150g	Marchewka z groszkiem 150g	150g	Marchewka z groszkiem 150g	
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesam/	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		
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g		
		Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g		
		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	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g		
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g		
KOLACJA	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g		

		Energia	2186,4	Energia	2271,8	Energia	2293,1	Energia	2370,8	Energia	2393,4
kcal		Białko	107,92	Białko	116,99	Białko	61,962	Białko	98,324	Białko	98,444
g		Tłuszcz	92,616	Tłuszcz	84,651	Tłuszcz	94,157	Tłuszcz	99,381	Tłuszcz	101,78
g		Kwasy Nasycone	27,503	Kwasy Nasycone	27,598	Kwasy Nasycone	20,903	Kwasy Nasycone	16,523	Kwasy Nasycone	27,923
g		Węglowodany ogółem	228,82	Węglowodany ogółem	258,56	Węglowodany ogółem	291,6	Węglowodany ogółem	266,75	Węglowodany ogółem	266,87
g		W tym cukry	31,168	W tym cukry	27,458	W tym cukry	41,613	W tym cukry	38,536	W tym cukry	38,676
g		Błonnik pokarmowy	24,708	Błonnik pokarmowy	28,583	Błonnik pokarmowy	35,314	Błonnik pokarmowy	32,043	Błonnik pokarmowy	32,043
mg		Sód	545,96	Sód	1330,6	Sód	969,65	Sód	1318,5	Sód	1294,1

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
sobota 30 listopada 2024

DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktowa	
I	SNIADANIE	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
		Polędwica sopocka 30g *soja/	30g	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
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Polędwica sopocka 30g *soja/	30g	Polędwica sopocka 30g *soja/	30g
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g
		Pomidor 50g	50g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Ogórek kiszony 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II											
OBIAD		Zupa z fasolką szparagową 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową b/m 350ml *seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową b/m 350ml *seler/	350g
		Łazanki b/g z mięsem mielonym z warzywami 250g	250g	Łazanki wegańskie z warzywami 250g *gluten/*soja/	250g	Łazanki wegańskie z warzywami 250g *gluten/*soja/	250g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 350g *gluten/+soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 350g *gluten/+soja/	350g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g
Powielicznok											
KOLACJA	II	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
		Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegetariańska 90g	90g
		Rukola 20g	20g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Pomidor 50g	50g	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 rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

kcal	Energia	2336,6	Energia	2426,5	Energia	2460,2	Energia	2472,3	Energia	2494,9
g	Białko	101,77	Białko	104,04	Białko	84,189	Białko	94,527	Białko	94,647
g	Tłuszcz	83,72	Tłuszcz	68,865	Tłuszcz	73,01	Tłuszcz	82,88	Tłuszcz	85,28
g	Kwasy Nasycone	21,998	Kwasy Nasycone	17,838	Kwasy Nasycone	20,608	Kwasy Nasycone	24,973	Kwasy Nasycone	36,373
g	Węglowodany ogółem	261,98	Węglowodany ogółem	291,18	Węglowodany ogółem	311,9	Węglowodany ogółem	307,01	Węglowodany ogółem	307,13
g	W tym cukry	35,097	W tym cukry	35,487	W tym cukry	38,997	W tym cukry	37,047	W tym cukry	37,187
g	Błonnik pokarmowy	31,748	Błonnik pokarmowy	43,029	Błonnik pokarmowy	47,169	Błonnik pokarmowy	40,653	Błonnik pokarmowy	40,653
mg	Sód	599,61	Sód	1247,6	Sód	1281,1	Sód	1626,1	Sód	1601,7

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. lubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
niedziela 01 grudnia 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	Zupa warzywna z zacierką 300ml *gluten/*jaja/*seler/	300g	Zupa warzywna z zacierką 300ml *gluten/*jaja/*seler/	300g	Zupa warzywna z zacierką 300ml *gluten/*jaja/*seler/	300g
		bezglutenowy 100g *soja/*ziarna sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g
		Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		Papryka 50g	50g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g
		Pomidor 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
				masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II		Kisiel 250ml	250g								
OBIAD		Rosół z makaronem BEZGLUTENOWY M 350ml *seler/	350g	Rosół z makaronem (nb) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (nb) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g
		Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g
		Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g
		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	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
	Podwieczorek										
I	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		Pomidor 50g	50g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g
		Salata 30g	30g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
		masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Herbata owocowa	250g	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 owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	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	2081	Energia	2197,8	Energia	2058,5	Energia	2116,8	Energia	2139,4
g	Białko	123,44	Białko	62,226	Białko	55,926	Białko	93,794	Białko	93,914
g	Tłuszcz	70,05	Tłuszcz	93,367	Tłuszcz	85,728	Tłuszcz	86,435	Tłuszcz	88,835
g	Kwasy Nasycone	21,113	Kwasy Nasycone	54,916	Kwasy Nasycone	41,466	Kwasy Nasycone	20,298	Kwasy Nasycone	31,698
g	Węglowodany ogółem	239,28	Węglowodany ogółem	270,67	Węglowodany ogółem	259,44	Węglowodany ogółem	240,45	Węglowodany ogółem	240,57
g	W tym cukry	32,773	W tym cukry	24,524	W tym cukry	26,104	W tym cukry	24,496	W tym cukry	24,636
g	Błonnik pokarmowy	20,203	Błonnik pokarmowy	34,343	Błonnik pokarmowy	37,703	Błonnik pokarmowy	28,187	Błonnik pokarmowy	28,187
mg	Sód	642,83	Sód	1507,3	Sód	1354,2	Sód	1737,1	Sód	1712,7

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 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