

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 04 listopada 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata		
SNIADANIE	I	Makaron b/g na mleku roślinnym 300ml	300g	Makaron na mleku 300ml *gluten/+soja/*mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Krem z białych warzyw 500ml *mleko/*seler/	500g
		Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sesamu/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
		Wędlina wegańska 90g	90g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g		
		Pomidor 100g	100g	Polędwica sopocka 30g *soja/	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
II					Kanapka pszenna z miodem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g	
OBIAD	I	Zupa kalafiorowa b/m 350ml *soja/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa b/s 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa b/s 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Krem z warzyw d/p 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Pierogi z mięsem 10 szt.	200g	Pierogi ze szpinakiem 10 szt. *gluten/*mleko/	200g	Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	125g	Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	125g		
		Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Jabłko 1szt.	180g		
Podwieczorek				Kefir szt. *mleko/	200g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g		
Kolaćca	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Krem z warzyw d/p 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Wędlina wegańska 90g	90g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
		Pomidor 50g	50g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g		
		Rukola 20g	20g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g		
		Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g						
II		Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

kcal	Energia	2200	Energia	2169,8	Energia	1913,3	Energia	1971,2	Energia	1851,7
g	Białko	51,923	Białko	97,915	Białko	88,887	Białko	106,19	Białko	81,858
g	Tłuszcz	86,529	Tłuszcz	64,874	Tłuszcz	39,734	Tłuszcz	45,929	Tłuszcz	83,733
g	Kwasy Nasycone	38,033	Kwasy Nasycone	28,603	Kwasy Nasycone	18,418	Kwasy Nasycone	21,428	Kwasy Nasycone	42,424
g	Węglowodany ogółem	296,94	Węglowodany ogółem	296,69	Węglowodany ogółem	296,26	Węglowodany ogółem	269,12	Węglowodany ogółem	195,57
g	W tym cukry	56,427	W tym cukry	48,852	W tym cukry	48,792	W tym cukry	31,517	W tym cukry	59,266
g	Błonnik pokarmowy	25,444	Błonnik pokarmowy	25,919	Błonnik pokarmowy	32,469	Błonnik pokarmowy	45,869	Błonnik pokarmowy	12,216
mg	Sód	150,17	Sód	1499,1	Sód	1420,4	Sód	1496,9	Sód	397,51

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 Żywnia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
wtorek 05 listopada 2024

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
I	SNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Zupa krem z seler 500ml *gluten/*mleko/*seler/	350g
		Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z indyka 30g	30g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
		Schab pieczony 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Schab pieczony 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g		
		Pomidor 100g	100g	Jajko gotowane 1 szt. z jogurtem *jaja/*mleko/	70g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
II				Skyr szt. *mleko/	140g	Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g
OBIAD		Zupa dyniowa b/m 350ml	350g	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa b/s 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa b/s 350ml *mleko/	350g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
		Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie b/s 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie b/s 100g *gluten/	100g		
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos własny b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny b/s 80g *gluten/*seler/	80g		
		Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g		
		Kompot 250ml	250g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g		
				Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek						Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g		
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
		Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g		
		Salata 30g	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *jaja/*soja/*mleko/	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g		
				Herbata owocowa	250g						
II				Sok wielowarzywny 300ml	300g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g

kcal	Energia	1911,8	Energia	2281,8	Energia	2104,8	Energia	2067,1	Energia	2033,3
g	Białko	56,539	Białko	150,15	Białko	122,21	Białko	126,04	Białko	114,28
g	Tłuszcz	90,34	Tłuszcz	84,92	Tłuszcz	62,877	Tłuszcz	64,187	Tłuszcz	75,399
g	Kwasy Nasycone	17,113	Kwasy Nasycone	19,008	Kwasy Nasycone	20,38	Kwasy Nasycone	20,37	Kwasy Nasycone	20,985
g	Węglowodany ogółem	208,38	Węglowodany ogółem	262,2	Węglowodany ogółem	261,19	Węglowodany ogółem	235,31	Węglowodany ogółem	267,88
g	W tym cukry	36,123	W tym cukry	25,496	W tym cukry	41,802	W tym cukry	42,882	W tym cukry	72,899
g	Błonnik pokarmowy	24,489	Błonnik pokarmowy	28,179	Błonnik pokarmowy	33,189	Błonnik pokarmowy	42,749	Błonnik pokarmowy	24,152
mg	Sód	436,32	Sód	1568,4	Sód	1695,3	Sód	1600,9	Sód	585,7

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skoniupaki; 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 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 Żywnienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

środa 06 listopada 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata		
I	SNIADANIE	Płatki jęczmieńne na mleku roślinnym 300ml	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Zupa krem buraczkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
		Chleb bezglutenowy 50g *soja/*ziarna_sezamu/	50g	Płatki jęczmieńne na mleku 300ml *mleko/	300g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
		Szynka drobiowa miodowa 60g *soja/*seler/	60g	Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z oliwą	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 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
II									Kefir szt. *mleko/	200g	
OBIAD		Rosół z zacierką (w) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką b/s 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką b/s 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Zupa krem z zacierką 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej *jaja/	250g		
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Sos pomidorowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos własny b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny b/s 80g *gluten/*seler/	80g		
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek			Kefir szt. *mleko/	200g							
KOLACJA	II	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem z zacierką 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Wędlina wegańska 90g	90g	Pasta z jaj *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z białek jaj z jogurtem b/s *jaja/*mleko/	100g	Pasta z białek jaj z jogurtem b/s *jaja/*mleko/	100g		
		Pomidor 100g	100g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
				Herbata rumiankowa	250g						
		Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	100g	

kcal	Energia	2181,6	Energia	2487,3	Energia	2000,5	Energia	1885	Energia	2000,6
g	Białko	48,352	Białko	146,12	Białko	115,35	Białko	109,88	Białko	80,3
g	Tłuszcz	123,45	Tłuszcz	91,794	Tłuszcz	66,485	Tłuszcz	66,175	Tłuszcz	78,154
g	Kwasy Nasycone	27,965	Kwasy Nasycone	33,652	Kwasy Nasycone	26,249	Kwasy Nasycone	26,099	Kwasy Nasycone	20,667
g	Węglowodany ogółem	213,36	Węglowodany ogółem	275,76	Węglowodany ogółem	241,13	Węglowodany ogółem	211,51	Węglowodany ogółem	249,1
g	W tym cukry	32,7	W tym cukry	25,539	W tym cukry	15,711	W tym cukry	16,281	W tym cukry	55,502
g	Błonnik pokarmowy	29,027	Błonnik pokarmowy	22,724	Błonnik pokarmowy	20,601	Błonnik pokarmowy	26,701	Błonnik pokarmowy	17,858
mg	Sód	769,75	Sód	1594,2	Sód	1479,5	Sód	1301,6	Sód	389,12

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. tujin
 (*) 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 07 listopada 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
I SNIADANIE	Kasza jaglana na mleku roślinnym 300ml	300g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
	Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Twaróg 100g *mleko/	100g		
	Wędlina wegańska 90g	90g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Dżem 2 szt.	50g		
	Dżem 2 szt.	50g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Dżem 2 szt.	50g	masło 10g *mleko/	10g		
	Kiełki	5g	Kiełki	5g	Kiełki	5g	Kiełki	5g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g		
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g				
II	Kisiel 250ml	250g			Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g
I OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem (w) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa ryżowa b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa ryżowa b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem z pomidora/r 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Stek pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g		
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g		
	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g		
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek		Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g			
I Kolacja	Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
	Sał. vege z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami i c *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, s. pomidorami i kurczakiem *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka (d) z kaszą bulgur, ogórkiem i kurczakiem *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka (d) z kaszą bulgur, ogórkiem i kurczakiem *gluten/*gorczyca/	250g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	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 owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g

kcal	Energia	2194,7	Energia	2511,9	Energia	2308,5	Energia	2321,2	Energia	2032,4
g	Białko	46,017	Białko	137,8	Białko	130,88	Białko	130,8	Białko	106,47
g	Tłuszcz	100,48	Tłuszcz	113,45	Tłuszcz	91,41	Tłuszcz	95,663	Tłuszcz	92,738
g	Kwasy Nasycone	23,979	Kwasy Nasycone	25,937	Kwasy Nasycone	26,268	Kwasy Nasycone	28,926	Kwasy Nasycone	37,169
g	Węglowodany ogółem	265,12	Węglowodany ogółem	228,81	Węglowodany ogółem	237,31	Węglowodany ogółem	225,88	Węglowodany ogółem	194,92
g	W tym cukry	55,143	W tym cukry	24,883	W tym cukry	26,83	W tym cukry	33,365	W tym cukry	64,995
g	Błonnik pokarmowy	27,245	Błonnik pokarmowy	21,189	Błonnik pokarmowy	24,734	Błonnik pokarmowy	34,847	Błonnik pokarmowy	141,25
mg	Sód	161,07	Sód	815,33	Sód	1021,2	Sód	1175,3	Sód	431,49

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek 08 listopada 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata		
SNIADANIE	I	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g		
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
	II						Kanapka pszenna z miodem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski 1 szt.
OBIAD	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem buraczkowy 500ml *mleko/*seler/	500g	
	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g z warzywami b/s 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g z warzywami b/s 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g			
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g			
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Podwieczorek			Serek wiejski 1 szt.	200g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g			
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Krem z białych warzyw 500ml *mleko/*seler/	500g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Szynka wiejska 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
		Mix sałat z pomidorkami	50g	Mix sałat z pomidorkami	50g	Mix sałat z oliwą	50g	Mix sałat z oliwą	50g		
		Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g		
	II	Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g
kcal	Energia	2117,87	Energia	2438,66	Energia	2342,16	Energia	2389,16	Energia	2202,9	
g	Białko	48,0695	Białko	134,83	Białko	97,2974	Białko	112,31	Białko	82,757	
g	Tłuszcz	99,313	Tłuszcz	92,0681	Tłuszcz	82,8031	Tłuszcz	87,5381	Tłuszcz	94,921	
g	Kwasy Nasycone	21,0897	Kwasy Nasycone	16,0072	Kwasy Nasycone	19,0332	Kwasy Nasycone	20,3732	Kwasy Nasycone	27,882	
g	Węglowodany ogółem	229,58	Węglowodany ogółem	240,369	Węglowodany ogółem	272,234	Węglowodany ogółem	253,219	Węglowodany ogółem	254,93	
g	W tym cukry	24,79	W tym cukry	26,7583	W tym cukry	36,4333	W tym cukry	26,8933	W tym cukry	54,956	
g	Błonnik pokarmowy	29,3701	Błonnik pokarmowy	27,2412	Błonnik pokarmowy	32,2662	Błonnik pokarmowy	44,1212	Błonnik pokarmowy	17,942	
mg	Sód	228,426	Sód	1487,31	Sód	1611,81	Sód	1691	Sód	426,49	

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
sobota 09 listopada 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata		
I SNIADANIE	Zupa warzywna z makaronem 300ml *gluten/+soja/*seler/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Zupa krem koperkowy 500ml *mleko/*seler/	500g	
	Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g			
	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g	Salata 30g	30g			
	masło 10g *mleko/	10g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g			
	Pomidor 50g	50g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g			
	Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g					
	Herbata z cytryną	250g	Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g					
			masło 10g *mleko/	10g							
			Herbata z cytryną	250g							
	II					Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g
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 krem koperkowy 500ml *mleko/*seler/	500g	
	Warzywny kociołek duszony 250g *gluten/*soja/	250g	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociołek D/S wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociołek D/S wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g			
	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g			
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g			
Popołudniak		Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kalafior gotowany 150g *soja/	150g	Kalafior gotowany 150g *soja/	150g				
KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem ogórkowy 500ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	500g	
	Wędlina wegańska 90g	90g	Kurczak w galarecie 100g *soja/*seler/	100g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g			
	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g			
	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g			
	II	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g

kcal	Energia	2106,8	Energia	2450,6	Energia	2037	Energia	1860,9	Energia	1961,3
g	Białko	56,516	Białko	134,79	Białko	118,27	Białko	130,97	Białko	106,47
g	Tłuszcz	88,203	Tłuszcz	54,158	Tłuszcz	40,173	Tłuszcz	43,816	Tłuszcz	82,423
g	Kwasy Nasycone	30,642	Kwasy Nasycone	18,558	Kwasy Nasycone	15,313	Kwasy Nasycone	18,121	Kwasy Nasycone	32,555
g	Węglowodany ogółem	272,54	Węglowodany ogółem	274,65	Węglowodany ogółem	304,61	Węglowodany ogółem	232,71	Węglowodany ogółem	242,37
g	W tym cukry	35,118	W tym cukry	27,951	W tym cukry	32,961	W tym cukry	31,686	W tym cukry	53,526
g	Błonnik pokarmowy	37,375	Błonnik pokarmowy	27,322	Błonnik pokarmowy	33,057	Błonnik pokarmowy	38,19	Błonnik pokarmowy	16,594
mg	Sód	178,82	Sód	1100,4	Sód	1627,5	Sód	1383,5	Sód	417,52

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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
niedziela 10 listopada 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata		
I SNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g	
	Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g			
	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Kiełbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g			
	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g							
	II					Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski szt.	200g
OBIAD	Zupa żurek b/m 350ml *seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek b/s 350ml *seler/	350g	Zupa żurek b/s 350ml *seler/	350g	Zupa krem żurek 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g	
	Kotlet warzyny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z indyka b/s 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z indyka b/s 100g *gluten/*jaja/	100g			
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g			
	Fasolka szparagowa gotowana b/m 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g			
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Podwieczerek			Serek wiejski szt.	200g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g			
KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem żurek 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g	
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g			
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g			
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g			
	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g							
	II			Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

kcal	Energia	2214,61	Energia	2441,22	Energia	2217	Energia	2205,65	Energia	2325,5
g	Białko	52,9478	Białko	126,611	Białko	134,508	Białko	130,818	Białko	108,38
g	Tłuszcz	101,868	Tłuszcz	105,844	Tłuszcz	72,5955	Tłuszcz	73,0055	Tłuszcz	101,28
g	Kwasy Nasycone	33,661	Kwasy Nasycone	27,622	Kwasy Nasycone	25,554	Kwasy Nasycone	25,524	Kwasy Nasycone	12,848
g	Węglowodany ogółem	237,387	Węglowodany ogółem	244,235	Węglowodany ogółem	255,031	Węglowodany ogółem	244,151	Węglowodany ogółem	251,3
g	W tym cukry	35,1925	W tym cukry	19,9665	W tym cukry	26,8165	W tym cukry	28,3465	W tym cukry	49,6
g	Błonnik pokarmowy	31,212	Błonnik pokarmowy	29,082	Błonnik pokarmowy	30,321	Błonnik pokarmowy	42,161	Błonnik pokarmowy	22,414
mg	Sód	179,341	Sód	1532,18	Sód	1910,57	Sód	1929,27	Sód	536,98

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