

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 09 grudnia 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
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_sezamu/	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	Półdewica 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	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 *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	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g		
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczerek		Kefir szt. *mleko/	200g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa 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 ziemniaczany z pomidorami 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						
III	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka pszenna z półdewicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g

kcal	Energia	2014,6	Energia	2399	Energia	2196,9	Energia	2281,2	Energia	2027,8
g	Białko	43,623	Białko	127,3	Białko	119,39	Białko	137,17	Białko	85,280198
g	Tłuszcz	94,104	Tłuszcz	97,827	Tłuszcz	83,317	Tłuszcz	89,152	Tłuszcz	85,982
g	Kwasy Nasycone	34,246	Kwasy Nasycone	33,548	Kwasy Nasycone	23,478	Kwasy Nasycone	26,488	Kwasy Nasycone	42,555
g	Węglowodany ogółem	241,15	Węglowodany ogółem	253,73	Węglowodany ogółem	240,6	Węglowodany ogółem	219,88	Węglowodany ogółem	233,4974
g	W tym cukry	41,099	W tym cukry	21,949	W tym cukry	29,467	W tym cukry	21,372	W tym cukry	55,390201
g	Blonnik pokarmowy	27,44	Blonnik pokarmowy	22,713	Blonnik pokarmowy	27,753	Blonnik pokarmowy	39,593	Blonnik pokarmowy	14,321
mg	Sód	145,82	Sód	2064,6	Sód	1671,5	Sód	1745,6	Sód	472,75

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

wtorek 10 grudnia 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
I	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 selera 500ml *gluten/*mleko/*seler/	350g
	Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sesamu/	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	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	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						
=	Kisiel 250ml	250g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g

	Energia	1911,8	Energia	2281,8	Energia	2104,8	Energia	2067,1	Energia	2033,25
kcal	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	267,88299
g	W tym cukry	36,123	W tym cukry	25,496	W tym cukry	41,802	W tym cukry	42,882	W tym cukry	72,899002
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	585,704

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

(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane

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

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

środa 11 grudnia 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
I		Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml 300g	Chleb pszenny 75g *gluten/ 75g	Chleb pszenny 100g *gluten/ 100g					Zupa krem z selera 500ml *gluten/*mleko/*seler/ 350g	
		Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/ 50g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/ 300g	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 pomidorkami i oliwą smakową 60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową 60g	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							
II							Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/ 80g	Skyr szt. *mleko/ 140g		
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	Zupa dyniowa b/s 350ml *mleko/ 350g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/ 500g				
		Danie warzywno-mięsne 100g *gluten/*soja/ 100g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej *jaja/ 250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej *jaja/ 250g	Filet z kurczaka duszony w sosie b/s 100g *gluten/ 100g					
		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	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/ 150g					
		Kompot 250ml 250g	Kompot 250ml 250g	Kompot 250ml 250g	Tarte buraczki 150g 150g					
Podwieczerek			Skyr szt. *mleko/ 140g		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 dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/ 500g				
		Wędlina wieprzowa 90g 90g	Pasta z jaj *jaja/*mleko/*gorczyca/ 100g	Pasta z białej jaj z jogurtem b/s *jaja/*mleko/ 100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/ 100g					
		Pomidor 100g 100g	Domowa wędlina z kurczaka 60g 60g	Papryka 50g 50g	Sałata 30g 30g					
		Margaryna miękka kubkowa 20g 20g	Pomidor 100g 100g	masło 10g *mleko/ 10g	masło 10g *mleko/ 10g					
		Herbata rumiankowa 250g 250g	Herbata rumiankowa 250g 250g							
III		Kisiel 250ml 250g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/ 80g	Skyr szt. *mleko/ 140g	Mus owocowy 1szt. 100g	Jogurt naturalny szt. *mleko/ 150g				

	Energia	2148,3	Energia	2652,9	Energia	2003,9	Energia	2067,1	Energia	2033,25
kcal	Białko	46,682	Białko	168,71	Białko	136,05	Białko	126,04	Białko	114,28
g	Tłuszcz	119,65	Tłuszcz	108	Tłuszcz	78,085	Tłuszcz	64,187	Tłuszcz	75,399
g	Kwasy Nasycone	25,465	Kwasy Nasycone	33,811	Kwasy Nasycone	23,749	Kwasy Nasycone	20,37	Kwasy Nasycone	20,985
g	Węglowodany ogółem	216,26	Węglowodany ogółem	294,61	Węglowodany ogółem	234,33	Węglowodany ogółem	235,31	Węglowodany ogółem	267,88299
g	W tym cukry	33,555	W tym cukry	13,919	W tym cukry	11,011	W tym cukry	42,882	W tym cukry	72,899002
g	Błonnik pokarmowy	27,942	Błonnik pokarmowy	26,944	Błonnik pokarmowy	19,501	Błonnik pokarmowy	42,749	Błonnik pokarmowy	24,152
mg	Sód	781,75	Sód	2039,1	Sód	1545,3	Sód	1600,9	Sód	585,704

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
czwartek 12 grudnia 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
I	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		
	Kielki	5g	Kielki	5g	Kielki	5g	Kielki	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
OBIAD	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 ze szpinakiem 10 szt. *gluten/*mleko/	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		
Podwieczerek			Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g		
Kolacja	Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Krem z warzyw d/p 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
	Sar. vege z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami i c *gluten/*orzecza/	250g	bulgur, s. pomidorami i kurczakiem	250g	Saratka (u) z kaszą bulgur, ogórkiem i kurczakiem *gluten/*orzecza/	250g	Saratka (u) z kaszą bulgur, ogórkiem i kurczakiem *gluten/*orzecza/	250g		
	Banan 1szt.	120g	Ser żółty 30g *mleko/	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Banan 1szt.	120g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g		
	Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g						
			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

	Energia	2335,7	Energia	2632,9	Energia	2177,7	Energia	2139,7	Energia	2032,44
kcal	Energia	2335,7	Energia	2632,9	Energia	2177,7	Energia	2139,7	Energia	2032,44
g	Białko	49,082	Białko	128,89	Białko	109,16	Białko	106,89	Białko	106,469
g	Tłuszcz	91,182	Tłuszcz	96,367	Tłuszcz	67,177	Tłuszcz	67,045	Tłuszcz	92,738
g	Kwasy Nasycone	24,416	Kwasy Nasycone	27,023	Kwasy Nasycone	23,683	Kwasy Nasycone	23,606	Kwasy Nasycone	37,169
g	Węglowodany ogółem	318,88	Węglowodany ogółem	304,49	Węglowodany ogółem	275,97	Węglowodany ogółem	265,71	Węglowodany ogółem	194,92
g	W tym cukry	69,671	W tym cukry	40,331	W tym cukry	33,625	W tym cukry	35,32	W tym cukry	64,995001
g	Błonnik pokarmowy	25,65	Błonnik pokarmowy	25,33	Błonnik pokarmowy	30,235	Błonnik pokarmowy	38,103	Błonnik pokarmowy	14,25
mg	Sód	164,77	Sód	1099,9	Sód	986,83	Sód	1135,6	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. łubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek 13 grudnia 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
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.	200g
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	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		
=	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

	Energia	2117,9	Energia	2438,7	Energia	2342,2	Energia	2389,2	Energia	2202,9407
kcal	Białko	48,069	Białko	134,83	Białko	97,297	Białko	112,31	Białko	82,756555
g	Tłuszcz	99,313	Tłuszcz	92,068	Tłuszcz	82,803	Tłuszcz	87,538	Tłuszcz	94,921008
g	Kwasy Nasycone	21,09	Kwasy Nasycone	16,007	Kwasy Nasycone	19,033	Kwasy Nasycone	20,373	Kwasy Nasycone	27,882
g	Węglowodany ogółem	229,58	Węglowodany ogółem	240,37	Węglowodany ogółem	272,23	Węglowodany ogółem	253,22	Węglowodany ogółem	254,93412
g	W tym cukry	24,79	W tym cukry	26,758	W tym cukry	36,433	W tym cukry	26,893	W tym cukry	54,956003
g	Błonnik pokarmowy	29,37	Błonnik pokarmowy	27,241	Błonnik pokarmowy	32,266	Błonnik pokarmowy	44,121	Błonnik pokarmowy	17,941566
mg	Sód	228,43	Sód	1487,3	Sód	1611,8	Sód	1691	Sód	426,49414

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

sobota 14 grudnia 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
I	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		
	Pasztet 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 b/s wieprzowy duszony z kolorowymi warzyw	250g	Kociołek b/s wieprzowy duszony z kolorowymi warzyw	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		
Podkiszczonek		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	250g	Herbata rumiankowa 250g	250g	Herbata rumiankowa 250g	250g	Herbata rumiankowa 250g	250g		
III	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	1961,34
g	Białko	56,516	Białko	134,79	Białko	118,27	Białko	130,97	Białko	106,471
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	32,5555
g	Węglowodany ogółem	272,54	Węglowodany ogółem	274,65	Węglowodany ogółem	304,61	Węglowodany ogółem	232,71	Węglowodany ogółem	242,368
g	W tym cukry	35,118	W tym cukry	27,951	W tym cukry	32,961	W tym cukry	31,686	W tym cukry	53,526001
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	417,516

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

(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane

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

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
niedziela 15 grudnia 2024

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
I	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 warzywny 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		
Podkiszczonek			Serek wiejski szt.	200g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g		
Kolaćca	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	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						
III	Kisiel 250ml	250g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

kcal	Energia	2214,6	Energia	2441,2	Energia	2217	Energia	2205,7	Energia	2325,48
g	Białko	52,948	Białko	126,61	Białko	134,51	Białko	130,82	Białko	108,38
g	Tłuszcz	101,87	Tłuszcz	105,84	Tłuszcz	72,595	Tłuszcz	73,005	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	237,39	Węglowodany ogółem	244,24	Węglowodany ogółem	255,03	Węglowodany ogółem	244,15	Węglowodany ogółem	251,3
g	W tym cukry	35,193	W tym cukry	19,966	W tym cukry	26,817	W tym cukry	28,347	W tym cukry	49,600001
g	Błonnik pokarmowy	31,212	Błonnik pokarmowy	29,082	Błonnik pokarmowy	30,321	Błonnik pokarmowy	42,161	Błonnik pokarmowy	22,414
mg	Sód	179,34	Sód	1532,2	Sód	1910,6	Sód	1929,3	Sód	536,984

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