

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 16 grudnia 2024

DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa	
SNIADANIE	I	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Ryż na mleku roślinnym 300ml	300g	Zacierka na mleku roślinnym 300ml *gluten/*jaja/	300g	Zacierka na mleku bez laktozy 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	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
		Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Wędlina wegańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g
		Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
	II										
OBIAD	I	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g
		Gulasz z udźca z indyka 200g *gluten/*mleko/*seler/	200g	Ratatuj duszone z ciecierzycą 250	250g	Ratatuj duszone z ciecierzycą 250	250g	Gulasz z udźca z indyka 200g *gluten/*mleko/*seler/	200g	Gulasz z udźca z indyka 200g *gluten/*mleko/*seler/	200g
		Kasza gryczana 150g	150g	Kasza gryczana 180g	180g	Kasza gryczana 180g	180g	Kasza gryczana 180g	180g	Kasza gryczana 180g	180g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g
		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
	II										
Kolejacja	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
		Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g
		II	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.
Procent energii											
kcal	Energia	1921,1	Energia	2054,61	Energia	2195,61	Energia	2199,45	Energia	2049,6	
g	Białko	109,535	Białko	65,2165	Białko	61,6515	Białko	92,2599	Białko	107,38	
g	Tłuszcz	62,1286	Tłuszcz	68,0545	Tłuszcz	75,0095	Tłuszcz	71,7086	Tłuszcz	58,869	
g	Kwasy Nasycone	19,361	Kwasy Nasycone	22,1785	Kwasy Nasycone	20,176	Kwasy Nasycone	22,0535	Kwasy Nasycone	19,699	
g	Węglowodany ogółem	233,835	Węglowodany ogółem	293,879	Węglowodany ogółem	315,904	Węglowodany ogółem	297,79	Węglowodany ogółem	275,8	
g	W tym cukry	29,0523	W tym cukry	32,0771	W tym cukry	42,6671	W tym cukry	37,9673	W tym cukry	37,717	
g	Błonnik pokarmowy	24,1492	Błonnik pokarmowy	36,6585	Błonnik pokarmowy	38,0785	Błonnik pokarmowy	30,6842	Błonnik pokarmowy	29,484	
mg	Sód	417,127	Sód	1210,91	Sód	1235	Sód	1327,13	Sód	1302,7	

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek 17 grudnia 2024

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa		
SNIADANIE		Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/ *gluten/	300g	Musli na mleku *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Musli na mleku roślinnym *gluten/+orzechy/	300g	Musli na mleku roślinnym *gluten/+orzechy/	300g	Kasza kukurydziana na mleku bez laktozy 300ml *mleko/	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
		Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Roszponka	10g	Roszponka	10g	Roszponka	10g	Roszponka	10g	Roszponka	10g
		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 pomidorowa z makaronem b/g 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem b/m 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem b/m 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem b/m 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem b/m 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g
		Kotlet mielony wieprzowy b/g 100g *jaja/	100g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy 100g *gluten/*jaja/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		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
Przebiec zupa											
Kolacja		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Pasta z makreli *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z makreli *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Wędlina wegańska 90g	90g	Pasta z makreli b/m *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z makreli b/m *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g
		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
	II										
	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	

	Energia	2006,75	Energia	2400	Energia	2283,42	Energia	2144,19	Energia	2136,5
kcal	Białko	106,619	Białko	86,3921	Białko	59,4211	Białko	111,647	Białko	117,71
g	Tłuszcz	76,704	Tłuszcz	87,184	Tłuszcz	75,704	Tłuszcz	68,749	Tłuszcz	71,355
g	Kwasy Nasycone	21,9482	Kwasy Nasycone	19,6162	Kwasy Nasycone	21,0762	Kwasy Nasycone	10,1432	Kwasy Nasycone	23,509
g	Węglowodany ogółem	221,125	Węglowodany ogółem	285,384	Węglowodany ogółem	307,262	Węglowodany ogółem	268	Węglowodany ogółem	254,7
g	W tym cukry	35,1292	W tym cukry	25,7392	W tym cukry	36,9892	W tym cukry	33,0942	W tym cukry	30,224
g	Blonnik pokarmowy	22,8165	Blonnik pokarmowy	39,0965	Blonnik pokarmowy	40,2895	Blonnik pokarmowy	29,8115	Blonnik pokarmowy	28,711
mg	Sód	1991,89	Sód	2200,42	Sód	1154,3	Sód	2798,27	Sód	2744,2

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzechy 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 Żywnienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

środa 18 grudnia 2024

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa		
SNIADANIE		Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml	300g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna sezamu/	100g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g
		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
		Ser żółty 30g *mleko/	30g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki z indyka 3 szt.	90g	Parówki z indyka 3 szt.	90g
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II											
OBIAD		Rosół z makaronem BEZGLUTENOWY M 350ml *seler/	350g	Manna na rosole 350ml wege *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole 350ml wege *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole 350ml *gluten/*seler/	350g
		Wątróbka drobiowa z cebulką b/g	150g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Wątróbka drobiowa z cebulką *gluten/	150g	Wątróbka drobiowa z cebulką *gluten/	150g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Marchewka mini gotowana 150g	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Przekąski zerek											
Kolacja		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g
		Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 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 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	2067,4	Energia	2249,5	Energia	2180,5	Energia	2036,2	Energia	2122,2
	g	Białko	133,8	Białko	76,926	Białko	57,346	Białko	96,517	Białko	112,05
	g	Tłuszcz	85,042	Tłuszcz	99,355	Tłuszcz	86,515	Tłuszcz	74,535	Tłuszcz	90,075
	g	Kwasy Nasycone	24,049	Kwasy Nasycone	42,154	Kwasy Nasycone	30,134	Kwasy Nasycone	10,718	Kwasy Nasycone	21,638
	g	Węglowodany ogółem	190,63	Węglowodany ogółem	255,67	Węglowodany ogółem	286,73	Węglowodany ogółem	245,22	Węglowodany ogółem	215,72
	g	W tym cukry	32,458	W tym cukry	25,233	W tym cukry	35,793	W tym cukry	31,963	W tym cukry	21,343
	g	Błonnik pokarmowy	24,962	Błonnik pokarmowy	40,685	Błonnik pokarmowy	44,405	Błonnik pokarmowy	28,928	Błonnik pokarmowy	25,808
	mg	Sód	1076,5	Sód	1377,5	Sód	1390,6	Sód	1798,7	Sód	1714,4

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skonupia; 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 Żywności.

Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
czwartek 19 grudnia 2024

DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa	
SNIADANIE	I	Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Zupa warzywna z kaszą manną 300ml *gluten/*seler/	300g	Zupa warzywna z kaszą manną 300ml *gluten/*seler/	300g	Zupa warzywna z kaszą manną 300ml *gluten/*seler/	300g
		Chleb bezglutenowy 100g *gluten/*soja/	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
		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	Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		Kisiel 250ml	250g								
OBIAD	I	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa b/mięsa 350ml *seler/	350g	Zupa buraczkowa b/mięsa 350ml *seler/	350g	Zupa buraczkowa b/m 350ml *seler/	350g	Zupa buraczkowa b/m 350ml *seler/	350g
		Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Pierogi z kapsułą i grzybami 8 szt. *gluten/	200g	Pierogi z kapsułą i grzybami 8 szt. *gluten/	200g	Pierogi z mięsem 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem 10 szt.	200g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g
		Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
		Kompot 250ml	250g								
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 25g *soja/*ziarna_sezamu/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		Sał. z k. bulgur, ogórkiem, s. pom, fetą, soczewicą *mleko/*gorczyca/	250g	Sał. z k. bulgur, ogórkiem, s. pom, fetą, soczewicą *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Sał. z k. bulgur, ogórkiem, s. pom, soczewicą vege *gluten/*gorczyca/	250g	Sał. z k. bulgur, ogórkiem, s. pom, fetą, soczewicą *gluten/*gorczyca/	250g	Sał. z k. bulgur, ogórkiem, s. pom, fetą, soczewicą *gluten/*gorczyca/	250g
		masło 10g *mleko/	10g	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	Herbata malinowa	250g
		Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g

	Energia	2304,9	Energia	2326,8	Energia	2129,5	Energia	2176,3	Energia	2198,9
g	Białko	88,618	Białko	68,296	Białko	58,156	Białko	88,496	Białko	88,616
g	Tłuszcz	96,979	Tłuszcz	105,82	Tłuszcz	92,419	Tłuszcz	79,104	Tłuszcz	81,504
g	Kwasy Nasycone	22,33	Kwasy Nasycone	21,778	Kwasy Nasycone	7,0577	Kwasy Nasycone	9,7897	Kwasy Nasycone	21,19
g	Węglowodany ogółem	259,51	Węglowodany ogółem	262,33	Węglowodany ogółem	260,35	Węglowodany ogółem	270,2	Węglowodany ogółem	270,32
g	W tym cukry	34,627	W tym cukry	21,807	W tym cukry	22,182	W tym cukry	23,957	W tym cukry	24,097
g	Błonnik pokarmowy	28,623	Błonnik pokarmowy	30,288	Błonnik pokarmowy	33,803	Błonnik pokarmowy	34,358	Błonnik pokarmowy	34,358
mg	Sód	1397,1	Sód	1151,3	Sód	968,63	Sód	1581,8	Sód	1557,4

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. 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

piątek 20 grudnia 2024

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa		
SNIADANIE	I	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe 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	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
		Paszтет warzywny 113g	113g	Paszтет warzywny 113g	113g	Paszтет warzywny 113g	113g	Paszтет warzywny 113g	113g	Paszтет warzywny 113g	113g
		Domowa wędlina z kurczaka 30g	30g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Schab biały 30g	30g	Schab biały 30g	30g
		Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		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
OBIAD	I	Zupa neapolitańska z makaronem b/g 350ml *mleko/*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
		Ryba pieczona b/g 100g *ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g
		Sos koperkowy BG 80g *mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy BM 80g *gluten/*seler/	80g	Sos koperkowy BM 80g *gluten/*seler/	80g	Sos koperkowy BM 80g *gluten/*seler/	80g
		Ryż z warzywami 250g	180g	Ryż z warzywami 250g	180g	Ryż z warzywami 250g	180g	Ryż z warzywami 250g	180g	Ryż z warzywami 250g	180g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Kolaacja	I	Chleb bezglutenowy 100g	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Twaróg 100g	100g	Twaróg 100g	100g	Wędlina wegańska 90g	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
		Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Kielki	5g	Kielki	5g	Kielki	5g	Kielki	5g	Kielki	5g
		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
II	II	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

kcal	Energia	2219	Energia	2286,44	Energia	2336,75	Energia	2150,88	Energia	2173,5
g	Białko	104,726	Białko	93,4794	Białko	52,8714	Białko	104,779	Białko	104,9
g	Tłuszcz	101,471	Tłuszcz	96,8645	Tłuszcz	108,754	Tłuszcz	78,0625	Tłuszcz	80,463
g	Kwasy Nasycone	19,097	Kwasy Nasycone	18,15	Kwasy Nasycone	19,5235	Kwasy Nasycone	4,8105	Kwasy Nasycone	16,21
g	Węglowodany ogółem	219,135	Węglowodany ogółem	257,878	Węglowodany ogółem	283,367	Węglowodany ogółem	257,632	Węglowodany ogółem	257,75
g	W tym cukry	43,8725	W tym cukry	40,2285	W tym cukry	45,4625	W tym cukry	42,6745	W tym cukry	42,814
g	Blonnik pokarmowy	20,218	Blonnik pokarmowy	24,457	Blonnik pokarmowy	33,923	Blonnik pokarmowy	28,927	Blonnik pokarmowy	28,927
mg	Sód	391,657	Sód	1233,91	Sód	1156,45	Sód	1382,43	Sód	1358

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 Żywnienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota 21 grudnia 2024

DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa	
SNIADANIE	I	Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki kukurydziane na mleku bez laktozy 300ml *mleko/	300g
		Chleb bezglutenowy 100g	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Domowa wędlina z indyka 30g	30g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Wędlina wegańska 90g	90g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
		Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	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	Herbata z cytryną	250g
	Herbata z cytryną	250g									
	II		Skyr szt. *mleko/	140g							
OBIAD		Zupa brokułowa 350ml b/g *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa 350ml b/mięsa *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa 350ml b/mięsa *seler/	350g	Zupa brokułowa b/m 350ml *seler/	350g	Zupa brokułowa b/m 350ml *seler/	350g
		Sos carbonara z warzywami i kielbaską dro b/g *mleko/*seler/	250g	Warzywa duszone z ciecierzycą w sosie śmietankowym *mleko/	250g	Warzywa duszone z ciecierzycą w wegańskim sosie	250g	Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzo *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzo *seler/	250g
		Makaron bezglutenowy 180g	180g	Makaron pełnoziarnisty 150g *gluten/+soja/	150g	Makaron pełnoziarnisty 150g *gluten/+soja/	150g	Makaron pełnoziarnisty 180g *gluten/+soja/	180g	Makaron pełnoziarnisty 180g *gluten/+soja/	180g
		Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
		Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g
Przebiec											
Kolejca	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
		Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 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 rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
II		Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

kcal	Energia	2064,1	Energia	2370,8	Energia	2471,63	Energia	2454,18	Energia	2479,2
g	Białko	121,699	Białko	65,9594	Białko	63,1155	Białko	98,0344	Białko	104,15
g	Tłuszcz	68,2625	Tłuszcz	75,6305	Tłuszcz	79,8275	Tłuszcz	69,3125	Tłuszcz	72,672
g	Kwasy Nasycone	17,549	Kwasy Nasycone	24,054	Kwasy Nasycone	22,214	Kwasy Nasycone	10,964	Kwasy Nasycone	24,284
g	Węglowodany ogółem	278,923	Węglowodany ogółem	322,173	Węglowodany ogółem	340,336	Węglowodany ogółem	330,027	Węglowodany ogółem	323,19
g	W tym cukry	38,3405	W tym cukry	38,0765	W tym cukry	47,7771	W tym cukry	49,7955	W tym cukry	50,655
g	Blonnik pokarmowy	28,684	Blonnik pokarmowy	40,82	Blonnik pokarmowy	40,9395	Blonnik pokarmowy	42,209	Blonnik pokarmowy	41,009
mg	Sód	1340,6	Sód	1375	Sód	1369,47	Sód	2111,12	Sód	2086,7

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
niedziela 22 grudnia 2024

DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
I	SNIADANIE	Płatki kukurydziane bezglutenowe 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 bez laktozy 300ml *mleko/	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	Pomidor 50g	50g	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Salata 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g	Herbata z cytryną	250g
II	OBIAD	Zupa jarzynowa b/g 350ml	350g	Zupa jarzynowa vege 350ml	350g	Zupa jarzynowa vege 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml b/m	350g
		Filet z kurczaka soule b/g 100g	100g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Surówka z porzem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
I	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Wędlina wegańska 90g	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g
		Ogórek 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Ogórek 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
		Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
				Herbata czarna b/c	250g			Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g
II		Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g

kcal	Energia	1935	Energia	2311,3	Energia	2157,5	Energia	2206,5	Energia	2217,2
g	Białko	111,2	Białko	84,154	Białko	61,812	Białko	100,22	Białko	108,93
g	Tłuszcz	72,801	Tłuszcz	97,701	Tłuszcz	82,361	Tłuszcz	79,482	Tłuszcz	88,707
g	Kwasy Nasycone	25,254	Kwasy Nasycone	31,909	Kwasy Nasycone	35,294	Kwasy Nasycone	14,576	Kwasy Nasycone	30,816
g	Węglowodany ogółem	208,24	Węglowodany ogółem	269,06	Węglowodany ogółem	287,64	Węglowodany ogółem	273,74	Węglowodany ogółem	245,65
g	W tym cukry	24,334	W tym cukry	25,393	W tym cukry	31,475	W tym cukry	32,549	W tym cukry	29,958
g	Błonnik pokarmowy	26,554	Błonnik pokarmowy	40,455	Błonnik pokarmowy	36,604	Błonnik pokarmowy	27,555	Błonnik pokarmowy	30,72
mg	Sód	676,22	Sód	1550,9	Sód	1133,8	Sód	1599,8	Sód	1584,3

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