

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 02 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	Ser żółty 50g *mleko/	50g	Wędlina wegańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g
		Ser żółty 50g *mleko/	50g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ser żółty b/l 50g *mleko/	50g
		Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Ogórek kiszony 60g	60g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Salata 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g
OBIAD	I	Zupa barszcz czerwony 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony 350ml *seler/	350g
		Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z ciecierzycą 250	250g	Ratatuj duszone z ciecierzycą 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Kasza pęczak 180g	180g	Kasza pęczak 180g	180g	Kasza pęczak 180g	180g	Kasza pęczak 180g	180g
		Jabłko 1szt.	180g	Kompot 250ml	250g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g
		Kompot 250ml	250g	Jabłko 1szt.	180g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		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
		Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g
Kolacja	II	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g

kcal	Energia	2004,7	Energia	2292,4	Energia	2262,7	Energia	2144,3	Energia	2185,2
g	Białko	128,89	Białko	82,214	Białko	56,174	Białko	89,382	Białko	121,24
g	Tłuszcz	63,771	Tłuszcz	87,051	Tłuszcz	77,841	Tłuszcz	57,986	Tłuszcz	58,886
g	Kwasy Nasycone	27,95	Kwasy Nasycone	33,267	Kwasy Nasycone	20,661	Kwasy Nasycone	20,168	Kwasy Nasycone	26,207
g	Węglowodany ogółem	232,74	Węglowodany ogółem	296,57	Węglowodany ogółem	334,4	Węglowodany ogółem	318,6	Węglowodany ogółem	296,67
g	W tym cukry	27,709	W tym cukry	25,671	W tym cukry	41,566	W tym cukry	41,259	W tym cukry	41,129
g	Błonnik pokarmowy	26,37	Błonnik pokarmowy	34,395	Błonnik pokarmowy	36,645	Błonnik pokarmowy	33,635	Błonnik pokarmowy	32,435
mg	Sód	983,03	Sód	1796,8	Sód	1206,7	Sód	1268,7	Sód	1783,1

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

wtorek 03 grudnia 2024

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa		
I	SNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym 300ml	300g	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym 300ml	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											
I	OBIAD	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g
		Kotlet schabowy soute b/g 100g	100g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet schabowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet schabowy 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 porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek											
I	KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g
		Twaróg 50g *mleko/	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		masło 10g *mleko/	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
kcal	Energia	2047,3	Energia	2453	Energia	2328	Energia	2216,8	Energia	2241,8	
g	Białko	120,53	Białko	73,052	Białko	65,691	Białko	108,6	Białko	114,72	
g	Tłuszcz	68,597	Tłuszcz	87,097	Tłuszcz	79,039	Tłuszcz	72,081	Tłuszcz	75,441	
g	Kwasy Nasycone	19,142	Kwasy Nasycone	35,217	Kwasy Nasycone	25,499	Kwasy Nasycone	10,824	Kwasy Nasycone	24,144	
g	Węglowodany ogółem	238,25	Węglowodany ogółem	313,81	Węglowodany ogółem	305,47	Węglowodany ogółem	283,45	Węglowodany ogółem	276,61	
g	W tym cukry	20,792	W tym cukry	20,782	W tym cukry	35,162	W tym cukry	27,527	W tym cukry	28,387	
g	Błonnik pokarmowy	27,288	Błonnik pokarmowy	42,368	Błonnik pokarmowy	45,908	Błonnik pokarmowy	32,487	Błonnik pokarmowy	31,287	
mg	Sód	750,61	Sód	1131,8	Sód	1272,1	Sód	1788,5	Sód	1764,1	

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

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

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

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

środa 04 grudnia 2024

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa	
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 kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g
	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
	Papryka 50g	50g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g
	Rukola 20g	20g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
	masło 10g *mleko/	10g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
OBIAŁ	Rosół z makaronem BEZGLUTENOWY M 350ml *seler/	350g	Rosół z makaronem (nb) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (nb) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g
	Kotlet mielony drobiowy b/g 100g *jaja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet mielony drobiowy 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet mielony drobiowy 100g *gluten/*jaja/*mleko/	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	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g
	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek										
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
	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	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	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	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	2182,7	Energia	2209,4	Energia	2166	Energia	2056	Energia	2142
g	Białko	131,29	Białko	95,096	Białko	55,32	Białko	104,34	Białko	119,87
g	Tłuszcz	86,149	Tłuszcz	94,765	Tłuszcz	92,064	Tłuszcz	66,092	Tłuszcz	81,632
g	Kwasy Nasycone	24,251	Kwasy Nasycone	50,456	Kwasy Nasycone	35,931	Kwasy Nasycone	11,756	Kwasy Nasycone	22,676
g	Węglowodany ogółem	219,34	Węglowodany ogółem	240,6	Węglowodany ogółem	274,29	Węglowodany ogółem	260,62	Węglowodany ogółem	231,12
g	W tym cukry	39,923	W tym cukry	38,446	W tym cukry	49,739	W tym cukry	46,897	W tym cukry	36,277
g	Błonnik pokarmowy	27,328	Błonnik pokarmowy	31,089	Błonnik pokarmowy	37,019	Błonnik pokarmowy	34,783	Błonnik pokarmowy	31,663
mg	Sód	635,72	Sód	1255,9	Sód	1058,6	Sód	1909,2	Sód	1824,8

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

czwartek 05 grudnia 2024

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktowa		
I	SNIADANIE	Platki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300g *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
		bezglutenowy 100g *sól/*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
		Szynka wieprzowa 60g	60g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	Parówki z indyka 2 szt.	70g
		Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
		masło 10g *mleko/	10g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	50g
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
				Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II		Kisiel 250ml	250g								
I	OBİAD	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g
		Zraz wieprzowy 100g *jaja/*seler/	180g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Zraz wieprzowy 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy 100g *jaja/*seler/	180g
		Sos własny BG 80g *seler/	80g	Kasza gryczana 180g	180g	Kasza gryczana 180g	180g	Sos własny 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos własny 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g
		Kasza gryczana 180g	180g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kasza gryczana 180g	180g	Kasza gryczana 180g	180g
		Tarte buraczki 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g
		Kompot 250ml	250g					Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
I	KOLACJA	Chleb bezglutenowy 50g *soja/*ziarna_sezamu/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g
		Salatka jarzynowa z jogurtem 200g *jaja/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa wegańska 200g	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g
		Domowa wędlina z kurczaka 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Wędlina wegańska 30g	30g	Szynka drobiowa miodowa 30g *soja/*seler/	30g	Szynka drobiowa miodowa 30g *soja/*seler/	30g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata malinowa	250g	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
II		Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g
kcal		Energia	2051	Energia	2304	Energia	2217,1	Energia	2106,7	Energia	2129,3
g		Białko	130,44	Białko	92,527	Białko	66,687	Białko	90,039	Białko	90,159
g		Tłuszcz	80,102	Tłuszcz	114,31	Tłuszcz	91,793	Tłuszcz	81,55	Tłuszcz	83,95
g		Kwasy Nasycone	21,794	Kwasy Nasycone	28,39	Kwasy Nasycone	18,94	Kwasy Nasycone	11,837	Kwasy Nasycone	23,237
g		Węglowodany ogółem	245,02	Węglowodany ogółem	260,09	Węglowodany ogółem	277,5	Węglowodany ogółem	256,25	Węglowodany ogółem	256,37
g		W tym cukry	42,412	W tym cukry	15,673	W tym cukry	33,483	W tym cukry	25,529	W tym cukry	25,669
g		Błonnik pokarmowy	29,284	Błonnik pokarmowy	39,023	Błonnik pokarmowy	48,583	Błonnik pokarmowy	31,565	Błonnik pokarmowy	31,565
mg		Sód	1290,6	Sód	1038,2	Sód	1108,9	Sód	1360,2	Sód	1335,8

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

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

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

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek 06 grudnia 2024

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
SNIADANIE		Ryż na mleku 300ml *mleko/ 300g	Ryż na mleku 300ml *mleko/ 300g	Ryż na mleku 300ml *mleko/ 300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/ 300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/ 300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/ 300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/ 300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/ 300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/ 300g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna sezam/	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/
		Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/
		Domowa wędlina z kurczaka 30g	Rzodkiewka 50g	Rzodkiewka 50g	Rzodkiewka 50g	Rzodkiewka 50g	Schab biały 30g *soja/	Schab biały 30g *soja/	Schab biały 30g *soja/	Schab biały 30g *soja/
		Rzodkiewka 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Rzodkiewka 50g	Rzodkiewka 50g	Rzodkiewka 50g	Rzodkiewka 50g
		Pomidor 50g	masło 10g *mleko/	masło 10g *mleko/	Margaryna miękka kubkowa	Margaryna miękka kubkowa	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g
		masło 10g *mleko/	Herbata z cytryną	Herbata z cytryną	Herbata z cytryną	Herbata z cytryną	Margaryna miękka kubkowa	Margaryna miękka kubkowa	Masło bez laktozy 10g	Masło bez laktozy 10g
		Herbata z cytryną					Herbata z cytryną	Herbata z cytryną	Herbata z cytryną	Herbata z cytryną
OBIAD		Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/ 350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/ 350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/ 350g	Zupa żurek b/m 350ml *seler/ 350g	Zupa żurek b/m 350ml *seler/ 350g	Zupa żurek b/m 350ml *seler/ 350g	Zupa żurek b/m 350ml *seler/ 350g	Zupa żurek b/m 350ml *seler/ 350g	Zupa żurek b/m 350ml *seler/ 350g
		Kotlet z ryby pieczony b/g 100g *jaja/*ryby/	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/
		Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 180g
		Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	Gotowane warzywa 150g *seler/	Gotowane warzywa 150g *seler/	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/
		Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek										
KOLACJA		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna sezam/	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/
		Twaróg 100g *mleko/	Twaróg 100g *mleko/	Twaróg 100g *mleko/	Wędlina wegańska 90g	Wędlina wegańska 90g	Domowa wędlina z indyka 60g	Domowa wędlina z indyka 60g	Domowa wędlina z indyka 60g	Domowa wędlina z indyka 60g
		Miód 1 szt.	Miód 1 szt.	Miód 1 szt.	Miód 1 szt.	Miód 1 szt.	Miód 1 szt.	Miód 1 szt.	Miód 1 szt.	Miód 1 szt.
		Pomidor 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g
		Kielki	Kielki	Kielki	Kielki	Kielki	Kielki	Kielki	Kielki	Kielki
		masło 10g *mleko/	masło 10g *mleko/	masło 10g *mleko/	Margaryna miękka kubkowa	Margaryna miękka kubkowa	Margaryna miękka kubkowa	Margaryna miękka kubkowa	Masło bez laktozy 10g	Masło bez laktozy 10g
		Herbata owocowa	Herbata owocowa	Herbata owocowa	Herbata owocowa	Herbata owocowa	Herbata owocowa	Herbata owocowa	Herbata owocowa	Herbata owocowa
		Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	Kisiel 250ml	Kisiel 250ml	Kisiel 250ml	Kisiel 250ml	Kisiel 250ml	Kisiel 250ml
kcal	Energia	2303,3	Energia	2347,5	Energia	2271,6	Energia	2279,2	Energia	2301,8
g	Białko	97,996	Białko	97,495	Białko	62,375	Białko	98,338	Białko	98,458
g	Tłuszcz	93,383	Tłuszcz	79,711	Tłuszcz	87,061	Tłuszcz	77,426	Tłuszcz	79,826
g	Kwasy Nasycone	19,52	Kwasy Nasycone	19,45	Kwasy Nasycone	20,4	Kwasy Nasycone	5,3147	Kwasy Nasycone	16,715
g	Węglowodany ogółem	262,1	Węglowodany ogółem	305,18	Węglowodany ogółem	307,28	Węglowodany ogółem	299,49	Węglowodany ogółem	299,61
g	W tym cukry	45,729	W tym cukry	41,698	W tym cukry	48,066	W tym cukry	42,323	W tym cukry	42,463
g	Błonnik pokarmowy	23,782	Błonnik pokarmowy	28,804	Błonnik pokarmowy	38,703	Błonnik pokarmowy	32,319	Błonnik pokarmowy	32,319
mg	Sód	310,85	Sód	1313,7	Sód	1236,9	Sód	1405,9	Sód	1381,5

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 07 grudnia 2024

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
I SNIADANIE	Plątki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Musli na mleku *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Musli na mleku roślinnym *gluten/+orzechy/	300g	Musli na mleku roślinnym *gluten/+orzechy/	300g	Musli na mleku roślinnym *gluten/+orzechy/	300g
	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Wędlina wegańska 90g	90g	Polewka sopocka 60g *soja/	60g	Polewka sopocka 60g *soja/	60g
	Domowa wędlina z indyka 30g	30g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	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	Herbata z cytryną	250g
	II	Skyr szt. *mleko/	140g							
OBIAD	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/m 350ml *seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/m 350ml *seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/m 350ml *seler/	350g
	Potrąka z kurczaka z marchewką i groszkiem 250g *mleko/	250g	Warzywa duszone z ciecierzycą w sosie śmietankowym *mleko/	250g	Warzywa duszone z ciecierzycą w wegańskim sosie	250g	Potrąka z kurczaka z marchewką b/m 250g	250g	Potrąka z kurczaka z marchewką b/m 250g	250g
	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g
	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
Podwieczorek										
KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g
	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g
	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
	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	2030,7	Energia	2412,1	Energia	2444,4	Energia	2381,4	Energia	2404
g	Białko	129,76	Białko	70,488	Białko	58,628	Białko	113,78	Białko	113,9
g	Tłuszcz	69,334	Tłuszcz	80,897	Tłuszcz	82,639	Tłuszcz	64,502	Tłuszcz	66,902
g	Kwasy Nasycone	16,946	Kwasy Nasycone	23,084	Kwasy Nasycone	21,114	Kwasy Nasycone	6,044	Kwasy Nasycone	17,444
g	Węglowodany ogółem	259,69	Węglowodany ogółem	320,47	Węglowodany ogółem	336,06	Węglowodany ogółem	308,42	Węglowodany ogółem	308,54
g	W tym cukry	38,763	W tym cukry	35,489	W tym cukry	44,89	W tym cukry	43,079	W tym cukry	43,219
g	Błonnik pokarmowy	27,715	Błonnik pokarmowy	39,221	Błonnik pokarmowy	39,34	Błonnik pokarmowy	37,741	Błonnik pokarmowy	37,741
mg	Sód	657,64	Sód	1211,7	Sód	1182	Sód	1796,2	Sód	1772

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

