

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
poniedziałek 16 grudnia 2024

| DIETA | Dieta niskobiałkowa | | Dieta bogatobiałkowa | | Dieta dializowana/bezsołna | | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana | | Dieta płynna wzmocniona/pakpowata | | |
|-----------|---------------------|---|----------------------|---|----------------------------|---|---|--|-----------------------------------|---|------|
| SNIADANIE | I | Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/ | 100g | Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/ | 300g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g | Chleb razowy 90g *gluten/ | 90g | Zupa krem brokułowa 500ml *mleko/*seler/ | 500g |
| | | Wędlina wegetariańska 90g | 90g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g | Domowa wędlina z indyka 60g | 60g | Domowa wędlina z indyka 60g | 60g | | |
| | | Salata 30g | 30g | Szynka dębowa drobiowa 60g | 60g | Salata 30g | 30g | Salata 30g | 30g | | |
| | | Margaryna miękka kubkowa 20g | 20g | Serek Śmietankowy 50g *mleko/ | 50g | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | | |
| | | Herbata z cytryną | 250g | Salata 30g | 30g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | | |
| | | | | masło 10g *mleko/ | 10g | | | | | | |
| | II | | | Herbata z cytryną | 250g | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| OBIAD | | Kisiel 250ml | 250g | | | Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/ | 80g | Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/ | 80g | Jogurt naturalny szt. *mleko/ | 150g |
| | | Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/ | 350g | Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/ | 350g | Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków b/s 350ml *seler/ | 350g | Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/ | 350g | Zupa krem ogórkowy 500ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/ | 500g |
| | | Gulasz z udźcą z indyka 200g *gluten/*mleko/*seler/ | 200g | Gulasz z udźcą z indyka 200g *gluten/*mleko/*seler/ | 200g | Gulasz z udźcą z indyka 200g *gluten/*mleko/*seler/ | 200g | Gulasz z udźcą z indyka 200g *gluten/*mleko/*seler/ | 200g | | |
| | | Kasza jęczmienna 180g | 180g | Kasza jęczmienna 180g | 180g | Kasza jęczmienna 150g | 150g | Kasza gryczana 180g | 180g | | |
| | | 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 | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| KOLACJA | I | | | Jogurt naturalny szt. *mleko/ | 150g | Kalafior gotowany 150g *soja/ | 150g | Kalafior gotowany 150g *soja/ | 150g | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | II | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| kcal | Energia | 2320,8 | Energia | 2122,8 | Energia | 1962,7 | Energia | 2149,2 | Energia | 1893,1 |
| g | Białko | 71,942 | Białko | 116,05 | Białko | 112,48 | Białko | 133,36 | Białko | 80,436 |
| g | Tłuszcz | 106,71 | Tłuszcz | 64,354 | Tłuszcz | 53,434 | Tłuszcz | 64,689 | Tłuszcz | 72,145 |
| g | Kwasy Nasycone | 22,199 | Kwasy Nasycone | 19,383 | Kwasy Nasycone | 16,444 | Kwasy Nasycone | 19,384 | Kwasy Nasycone | 15,229 |
| g | Węglowodany ogółem | 269,56 | Węglowodany ogółem | 275,49 | Węglowodany ogółem | 259,58 | Węglowodany ogółem | 248,46 | Węglowodany ogółem | 237,62 |
| g | W tym cukry | 37,724 | W tym cukry | 26,967 | W tym cukry | 26,672 | W tym cukry | 28,112 | W tym cukry | 41,063 |
| g | Błonnik pokarmowy | 27,174 | Błonnik pokarmowy | 24,814 | Błonnik pokarmowy | 26,654 | Błonnik pokarmowy | 41,109 | Błonnik pokarmowy | 23,353 |
| mg | Sód | 786,39 | Sód | 1199,5 | Sód | 1601,4 | Sód | 1657,6 | Sód | 417,35 |

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
wtorek 17 grudnia 2024

| DIETA | Dieta niskobiałkowa | | Dieta bogatobiałkowa | | Dieta dializowana/bezsolna | | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana | | Dieta płynna wzmocniona/ papkowata | |
|----------------|---|------|--|------|---|------|---|------|--|------|
| I SNIADANIE | Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/ | 100g | Musli na mleku *gluten/*mleko/*orzeczy/ | 300g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g | Chleb razowy 90g *gluten/ | 90g | Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/ | 500g |
| | Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/ | 115g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g | Domowa wędlina wieprzowa 60g | 60g | Domowa wędlina wieprzowa 60g | 60g | | |
| | Pomidor 50g | 50g | Polędwica sopocka 60g *soja/ | 60g | Roszponka | 10g | Roszponka | 10g | | |
| | Roszponka | 10g | Pomidor 50g | 50g | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | | |
| | Margaryna miękka kubkowa 20g | 20g | Roszponka | 10g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | | |
| | Herbata z cytryną | 250g | masło 10g *mleko/ | 10g | | | | | | |
| | | | Herbata z cytryną | 250g | | | | | | |
| II | | | | | Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/ | 80g | Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/ | 80g | Skyr szt. *mleko/ | 140g |
| OBIAD | Zupa pomidorowa z makaronem b/m 350ml *gluten/*soja/*seler/ | 350g | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/ | 350g | Rosół z makaronem b/s 350ml *gluten/*soja/*seler/ | 350g | Rosół z makaronem b/s 350ml *gluten/*soja/*seler/ | 350g | Zupa krem z pomidora/r 500ml *mleko/*seler/ | 500g |
| | Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/ | 100g | Kotlet mielony wieprzowy 100g *gluten/*jaja/ | 100g | Kotlet mielony wieprzowy b/s 100g *gluten/*jaja/ | 100g | Kotlet mielony wieprzowy b/s 100g *gluten/*jaja/ | 100g | | |
| | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | Ziemniaki gotowane 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 | | |
| | | | | | | | | | | |
| Podwieczorek | | | Skyr szt. *mleko/ | 140g | 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 | Zupa krem krupnik 500ml *mleko/*seler/ | 500g |
| | Wędlina wegańska 90g | 90g | Pasta z makreli *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/ | 100g | Domowa wędlina z kurczaka 60g | 60g | Domowa wędlina z kurczaka 60g | 60g | | |
| | Salata 30g | 30g | Salata 30g | 30g | Papryka 50g | 50g | Papryka 50g | 50g | | |
| | Margaryna miękka kubkowa 20g | 20g | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | | |
| | Herbata owocowa | 250g | Herbata owocowa | 250g | Herbata owocowa | 250g | Herbata owocowa | 250g | | |
| | | | | | | | | | | |
| II | Sok wielowarzywny 300ml | 300g | Sok wielowarzywny 300ml | 300g | Kisiel 250ml | 250g | Kisiel 250ml | 250g | Sok wielowarzywny 300ml | 300g |

| | | | | | | | | | | |
|------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| kcal | Energia | 2102,1 | Energia | 2193,5 | Energia | 2083,8 | Energia | 2040,9 | Energia | 1998,8 |
| g | Białko | 52,106 | Białko | 138,12 | Białko | 141,58 | Białko | 137,13 | Białko | 104,18 |
| g | Tłuszcz | 91,134 | Tłuszcz | 89,834 | Tłuszcz | 53,582 | Tłuszcz | 53,952 | Tłuszcz | 90,997 |
| g | Kwasy Nasycone | 21,438 | Kwasy Nasycone | 22,693 | Kwasy Nasycone | 22,748 | Kwasy Nasycone | 22,718 | Kwasy Nasycone | 33,165 |
| g | Węglowodany ogółem | 232,81 | Węglowodany ogółem | 247,87 | Węglowodany ogółem | 259,13 | Węglowodany ogółem | 240,93 | Węglowodany ogółem | 232,42 |
| g | W tym cukry | 26,709 | W tym cukry | 26,599 | W tym cukry | 25,734 | W tym cukry | 27,064 | W tym cukry | 61,391 |
| g | Błonnik pokarmowy | 31,014 | Błonnik pokarmowy | 22,781 | Błonnik pokarmowy | 23,173 | Błonnik pokarmowy | 34,413 | Błonnik pokarmowy | 21,897 |
| mg | Sód | 183,16 | Sód | 2699,1 | Sód | 1641,5 | Sód | 1657,4 | Sód | 478,83 |

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 18 grudnia 2024

| DIETA | Dieta niskobiałkowa | | Dieta bogatobiałkowa | | Dieta dializowana/bezsolna | | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana | | Dieta płynna wzmocniona/ papkowata | |
|----------------|---|---|---|------------------------------|---|----------------------|--|------|--|------|
| I SNIADANIE | Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/*ziarna_sesamu/</i> | 100g | Serek wiejski 1 szt. | 200g | Bułka kajzerka 50g <i>*gluten/</i> | 50g | Bułka razowa 70g <i>*gluten/</i> | 70g | Zupa krem z pomidora/r 500ml <i>*mleko/*seler/</i> | 500g |
| | Parówki wegetariańskie 2 szt. <i>*gluten/</i> | 100g | Bułka kajzerka 50g <i>*gluten/</i> | 50g | Chleb pszenny 25g <i>*gluten/</i> | 25g | Domowa wędlina z kurczaka 60g | 60g | | |
| | Ketchup 1 szt. | 1g | Chleb pszenny 25g <i>*gluten/</i> | 25g | Domowa wędlina z kurczaka 60g | 60g | Papryka 50g | 50g | | |
| | Papryka 50g | 50g | Parówki z indyka 3 szt. | 90g | Papryka 50g | 50g | masło 10g <i>*mleko/</i> | 10g | | |
| | Rukola 20g | 20g | Ketchup 1 szt. | 1g | masło 10g <i>*mleko/</i> | 10g | Herbata z cytryną | 250g | | |
| | Margaryna miękka kubkowa | 10g | Rukola 30g | 30g | Herbata z cytryną | 250g | | | | |
| | Herbata z cytryną | 250g | masło 10g <i>*mleko/</i> | 10g | | | | | | |
| | | Herbata z cytryną | 250g | | | | | | | |
| II | Budyń na mleku roślinnym 250ml <i>*gluten/</i> | 250g | | | Kanapka pszenna z miodem 1 szt. <i>*gluten/</i> | 80g | Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. <i>*gluten/</i> | 80g | Serek wiejski 1 szt. | 200g |
| OBIAD | Manna na rosole wege 350ml <i>*gluten/*seler/</i> | 350g | Manna na rosole 350ml <i>*gluten/*seler/</i> | 350g | Manna na rosole 350ml b/s <i>*gluten/*seler/</i> | 350g | Manna na rosole 350ml b/s <i>*gluten/*seler/</i> | 350g | Krem z warzyw 500ml <i>*gluten/*jaja/*mleko/*seler/</i> | 500g |
| | Danie wegańskie 100g <i>*gluten/*soja/</i> | 100g | Wątróbka drobiowa | 120g | Filet z kurczaka soute 100g <i>*gluten/</i> | 100g | Filet z kurczaka soute 100g <i>*gluten/</i> | 100g | | |
| | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | | |
| | Marchewka mini gotowana 150g | 150g | Marchewka mini gotowana 150g | 150g | Marchewka mini gotowana 150g | 150g | Marchewka mini gotowana 150g | 150g | | |
| | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | | |
| Podwieczorek | | Budyń na mleku roślinnym 250ml <i>*gluten/</i> | 250g | Marchewka mini gotowana 150g | 150g | Brokuł gotowany 150g | 150g | | | |
| I KOLACJA | Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/*ziarna_sesamu/</i> | 100g | Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i> | 100g | Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i> | 100g | Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i> | 90g | Krem z warzyw 500ml <i>*gluten/*jaja/*mleko/*seler/</i> | 500g |
| | Wędlina wegetariańska 90g | 90g | Domowa wędlina z indyka 60g | 60g | Domowa wędlina z indyka 60g | 60g | Domowa wędlina z indyka 60g | 60g | | |
| | Pomidor 50g | 50g | Paszтет warzywny 113g <i>*soja/*seler/*gorczyca/</i> | 113g | Rzodkiewka 50g | 50g | Rzodkiewka 50g | 50g | | |
| | Salata 30g | 30g | Pomidor 50g | 50g | masło 10g <i>*mleko/</i> | 10g | masło 10g <i>*mleko/</i> | 10g | | |
| | Margaryna miękka kubkowa | 10g | Salata 30g | 30g | Herbata rumiankowa | 250g | Herbata rumiankowa | 250g | | |
| | Herbata rumiankowa | 250g | masło 10g <i>*mleko/</i> | 10g | | | | | | |
| | | | Herbata rumiankowa | 250g | | | | | | |
| II | Mus owocowo-jogurtowy 1szt. <i>*mleko/</i> | 100g | Mus owocowo-jogurtowy 1szt. <i>*mleko/</i> | 100g | Mus owocowo-jogurtowy 1szt. <i>*mleko/</i> | 100g | Mus owocowo-jogurtowy 1szt. <i>*mleko/</i> | 100g | Mus owocowo-jogurtowy 1szt. <i>*mleko/</i> | 100g |

| | Energia | 2126,1 | Energia | 2382,1 | Energia | 2015,2 | Energia | 2003,4 | Energia | 2020,6 |
|------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| kcal | Białko | 46,131 | Białko | 121,38 | Białko | 114,24 | Białko | 137,18 | Białko | 106,62 |
| g | Tłuszcz | 106,53 | Tłuszcz | 113,42 | Tłuszcz | 69,835 | Tłuszcz | 65,983 | Tłuszcz | 100,07 |
| g | Kwasy Nasycone | 31,446 | Kwasy Nasycone | 23,333 | Kwasy Nasycone | 15,738 | Kwasy Nasycone | 18,771 | Kwasy Nasycone | 42,684 |
| g | Węglowodany ogółem | 235,04 | Węglowodany ogółem | 217,93 | Węglowodany ogółem | 232,23 | Węglowodany ogółem | 209,81 | Węglowodany ogółem | 175,85 |
| g | W tym cukry | 44,484 | W tym cukry | 40,855 | W tym cukry | 38,314 | W tym cukry | 27,499 | W tym cukry | 59,682 |
| g | Błonnik pokarmowy | 37,247 | Błonnik pokarmowy | 23,637 | Błonnik pokarmowy | 28,799 | Błonnik pokarmowy | 36,692 | Błonnik pokarmowy | 9,9755 |
| mg | Sód | 409,21 | Sód | 1365,7 | Sód | 1513,6 | Sód | 1487,6 | Sód | 491,32 |

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 Żywności.
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
czwartek 19 grudnia 2024

| DIETA | Dieta niskobiałkowa | | Dieta bogatobiałkowa | | Dieta dializowana/bezsolna | | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana | | Dieta płynna wzmocniona/ papkowata | | |
|--------------|--|---|--|---|--|---|---|--|---|---|------|
| SNIADANIE | I | Chleb bezglutenowy 100g <small>*soja/+ziarna_sezamu/</small> | 100g | Manna na mleku 300ml <small>*gluten/*mleko/</small> | 300g | Chleb pszenny 100g <small>*gluten/</small> | 100g | Chleb razowy 90g <small>*gluten/</small> | 90g | Zupa krem z selera 500ml <small>*gluten/*mleko/*seler/</small> | 350g |
| | | Pasta z awokado i szczypiorkiem | 100g | Chleb pszenny 75g <small>*gluten/</small> | 75g | Domowa wędlina wieprzowa 60g | 60g | Domowa wędlina wieprzowa 60g | 60g | | |
| | | Mix sałat z pomidorkami i oliwą | 60g | Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem <small>*jaja/</small> | 100g | Mix sałat z oliwą | 60g | Mix sałat z oliwą | 60g | | |
| | | Margaryna miękka kubkowa 20g | 20g | Domowa wędlina wieprzowa 60g | 60g | masło 10g <small>*mleko/</small> | 10g | masło 10g <small>*mleko/</small> | 10g | | |
| | | Herbata z cytryną | 250g | Mix sałat z pomidorkami i oliwą | 60g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | | |
| | | | masło 10g <small>*mleko/</small> | 10g | | | | | | | |
| | | | Herbata z cytryną | 250g | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| II | | | | | Kanapka pszenna jajkiem DZ 1szt. <small>*gluten/*jaja/*mleko/</small> | 100g | Kanapka razowa jajkiem DZ 1szt. <small>*gluten/*jaja/*mleko/</small> | 100g | Kefir szt. <small>*mleko/</small> | 200g | |
| OBIAD | Zupa buraczkowa 350ml <small>*mleko/*seler/</small> | 350g | Zupa buraczkowa 350ml <small>*mleko/*seler/</small> | 350g | Zupa buraczkowa b/s 350ml <small>*mleko/*seler/</small> | 350g | Zupa buraczkowa b/s 350ml <small>*mleko/*seler/</small> | 350g | Zupa krem z fasolki 500ml <small>*mleko/</small> | 500g | |
| | Pierogi z mięsem 8 szt. | 125g | Pierogi z mięsem 10 szt. | 200g | Pierogi z mięsem 10 szt. | 200g | Pierogi z mięsem 8 szt. | 125g | | | |
| | Surówka koperkowa <small>*jaja/*gorczyca/</small> | 150g | Gotowane warzywa 150g <small>*seler/</small> | 150g | Surówka koperkowa <small>*jaja/*gorczyca/</small> | 150g | Surówka koperkowa <small>*jaja/*gorczyca/</small> | 150g | | | |
| | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| Podwieszanek | | | Kefir szt. <small>*mleko/</small> | 200g | Fasolka szparagowa gotowana 150g | 150g | Fasolka szparagowa gotowana 150g | 150g | | | |
| Kolacja | I | Chleb bezglutenowy 50g <small>*soja/+ziarna_sezamu/</small> | 50g | Chleb pszenny 25g <small>*gluten/</small> | 25g | Chleb pszenny 25g <small>*gluten/</small> | 25g | Chleb razowy 30g <small>*gluten/</small> | 30g | Zupa krem z fasolki 500ml <small>*mleko/</small> | 500g |
| | | Sał. z k. bulgur, ogórkiem, s. pom, fetą, soczewicą <small>*gluten/*mleko/*gorczyca/</small> | 250g | Sał. z k. bulgur, ogórkiem, s. pom, fetą, soczewicą <small>*gluten/*mleko/*gorczyca/</small> | 250g | Sał. z k. bulgur, ogórkiem, i szynką (d) <small>*gluten/*gorczyca/</small> | 250g | Sał. z k. bulgur, ogórkiem, i szynką (d) <small>*gluten/*mleko/*gorczyca/</small> | 250g | | |
| | | Margaryna miękka kubkowa 20g | 20g | Domowa wędlina z kurczaka 60g | 60g | masło 10g <small>*mleko/</small> | 10g | masło 10g <small>*mleko/</small> | 10g | | |
| | | Herbata malinowa | 250g | masło 10g <small>*mleko/</small> | 10g | Herbata malinowa | 250g | Herbata malinowa | 250g | | |
| | | | | Herbata malinowa | 250g | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | II | Kisiel 250ml | 250g | Serek homogenizowany w tubce 1szt. <small>*mleko/</small> | 100g | Kisiel 250ml | 250g | Kisiel 250ml | 250g | Serek homogenizowany w tubce 1szt. <small>*mleko/</small> | 100g |

| | | | | | | | | | | |
|------|--------------------|---------|--------------------|---------|--------------------|---------|--------------------|---------|--------------------|--------|
| kcal | Energia | 2060,23 | Energia | 2587,28 | Energia | 2253,71 | Energia | 2177,36 | Energia | 2178,2 |
| g | Białko | 62,5085 | Białko | 150,863 | Białko | 99,3625 | Białko | 95,8725 | Białko | 93,713 |
| g | Tłuszcz | 99,579 | Tłuszcz | 99,199 | Tłuszcz | 83,153 | Tłuszcz | 83,393 | Tłuszcz | 67,817 |
| g | Kwasy Nasycone | 4,5697 | Kwasy Nasycone | 30,8497 | Kwasy Nasycone | 22,4847 | Kwasy Nasycone | 21,4497 | Kwasy Nasycone | 13,865 |
| g | Węglowodany ogółem | 221,24 | Węglowodany ogółem | 260,65 | Węglowodany ogółem | 268,404 | Węglowodany ogółem | 247,109 | Węglowodany ogółem | 305,09 |
| g | W tym cukry | 23,537 | W tym cukry | 33,892 | W tym cukry | 22,757 | W tym cukry | 22,352 | W tym cukry | 86,813 |
| g | Blonnik pokarmowy | 26,8131 | Blonnik pokarmowy | 28,4531 | Blonnik pokarmowy | 32,5701 | Blonnik pokarmowy | 37,9001 | Blonnik pokarmowy | 26,485 |
| mg | Sód | 1004,2 | Sód | 1188,55 | Sód | 1718 | Sód | 2048,28 | Sód | 467,6 |

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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 danii kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
piątek 20 grudnia 2024

| DIETA | | Dieta niskobiałkowa | | Dieta bogatobiałkowa | | Dieta dializowana/bezsolna | | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana | | Dieta płynna wzmocniona/ papkowata | |
|--------------|-----------|--|----------------------|---|------------------------------|---|---|---|--|--|----------------------|
| I | SNIADANIE | Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/+ziarna_sesamul/</i> | 100g | Płatki ryżowe na mleku 300ml <i>*mleko/</i> | 300g | Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i> | 100g | Chleb razowy 60g <i>*gluten/</i> | 60g | Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml <i>*gluten/*jaja/*mleko/*seler/</i> | 500g |
| | | Paszтет warzywny 113g <i>*soja/*seler/*gorczyca/</i> | 113g | Chleb pszenny 75g <i>*gluten/</i> | 75g | Domowa wędlina z kurczaka 60g | 60g | Domowa wędlina z kurczaka 60g | 60g | | |
| | | Pomidor 100g | 100g | Paszтет warzywny 113g <i>*soja/*seler/*gorczyca/</i> | 113g | Rzodkiewka 50g | 50g | Rzodkiewka 50g | 50g | | |
| | | Margaryna miękka kubkowa 20g | 20g | Domowa wędlina z kurczaka 60g | 60g | masło 10g <i>*mleko/</i> | 10g | masło 10g <i>*mleko/</i> | 10g | | |
| | | Herbata z cytryną | 250g | Pomidor 100g | 100g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | | |
| | | | | masło 10g <i>*mleko/</i> | 10g | | | | | | |
| | | | Herbata z cytryną | 250g | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | II | | | | | Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. <i>*gluten/</i> | 80g | Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. <i>*gluten/</i> | 80g | Serek wiejski 1 szt. |
| OBIAD | | Rosół z makaronem (nb) 350ml <i>*gluten/+soja/*seler/</i> | 350g | Zupa neapolitańska z makaronem 350ml <i>*gluten/+soja/*mleko/*seler/</i> | 350g | Rosół z makaronem b/s 350ml <i>*gluten/+soja/*seler/</i> | 350g | Rosół z makaronem b/s 350ml <i>*gluten/+soja/*seler/</i> | 350g | Zupa krem żurek 500ml <i>*gluten/*mleko/*seler/</i> | 500g |
| | | Danie wegańskie 100g <i>*gluten/*soja/</i> | 100g | Ryba pieczona 100g <i>*gluten/*ryby/</i> | 100g | Ryba pieczona b/s 100g <i>*gluten/*ryby/</i> | 100g | Ryba pieczona b/s 100g <i>*gluten/*ryby/</i> | 100g | | |
| | | Sos koperkowy 80g <i>*gluten/*mleko/*seler/</i> | 80g | Sos koperkowy 80g <i>*gluten/*mleko/*seler/</i> | 80g | Sos koperkowy 80g <i>*gluten/*mleko/*seler/</i> | 80g | Sos koperkowy 80g <i>*gluten/*mleko/*seler/</i> | 80g | | |
| | | 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 | | |
| | | | | | | | | | | | |
| Podwieczorek | | | Serek wiejski 1 szt. | 200g | Marchewka mini gotowana 150g | 150g | Marchewka mini gotowana al dente 150g | 150g | | | |
| KOLACJA | I | Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/+ziarna_sesamul/</i> | 100g | Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i> | 100g | Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i> | 100g | Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i> | 90g | Krem z warzyw d/p 500ml <i>*gluten/*jaja/*mleko/*seler/</i> | 500g |
| | | Wędlina wegetariańska 90g | 90g | Twaróg 100g <i>*mleko/</i> | 100g | Twaróg 100g <i>*mleko/</i> | 100g | Twaróg 100g <i>*mleko/</i> | 100g | | |
| | | Miód 1 szt. | 25g | Miód 1 szt. | 25g | Miód 2 szt. | 50g | Kiełki | 5g | | |
| | | Pomidor 50g | 50g | Kiełki | 5g | Kiełki | 5g | masło 10g <i>*mleko/</i> | 10g | | |
| | | Kiełki | 5g | Pomidor 50g | 50g | masło 10g <i>*mleko/</i> | 10g | Herbata owocowa | 250g | | |
| | | Margaryna miękka kubkowa 20g | 20g | masło 10g <i>*mleko/</i> | 10g | Herbata owocowa | 250g | | | | |
| | | Herbata owocowa | 250g | Herbata owocowa | 250g | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | II | Mus owsianka 1szt. <i>*mleko/</i> | 100g | Mus owsianka 1szt. <i>*mleko/</i> | 100g | Mus owsianka 1szt. <i>*mleko/</i> | 100g | Mus owsianka 1szt. <i>*mleko/</i> | 100g | Mus owsianka 1szt. <i>*mleko/</i> | 100g |

| | | | | | | | | | | |
|------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| kcal | Energia | 2158,7 | Energia | 2511,5 | Energia | 2224,8 | Energia | 1978,6 | Energia | 2205,6 |
| g | Białko | 41,87 | Białko | 147,21 | Białko | 137,88 | Białko | 132,11 | Białko | 108,09 |
| g | Tłuszcz | 120,18 | Tłuszcz | 103,45 | Tłuszcz | 62,663 | Tłuszcz | 62,623 | Tłuszcz | 98,306 |
| g | Kwasy Nasycone | 21,876 | Kwasy Nasycone | 19,232 | Kwasy Nasycone | 22,208 | Kwasy Nasycone | 22,088 | Kwasy Nasycone | 31,841 |
| g | Węglowodany ogółem | 220,51 | Węglowodany ogółem | 247,28 | Węglowodany ogółem | 276,9 | Węglowodany ogółem | 211,52 | Węglowodany ogółem | 226,15 |
| g | W tym cukry | 46,763 | W tym cukry | 43,448 | W tym cukry | 65,489 | W tym cukry | 28,069 | W tym cukry | 66,951 |
| g | Błonnik pokarmowy | 22,748 | Błonnik pokarmowy | 18,657 | Błonnik pokarmowy | 23,322 | Błonnik pokarmowy | 32,882 | Błonnik pokarmowy | 14,164 |
| mg | Sód | 112,47 | Sód | 1390,9 | Sód | 1716,7 | Sód | 1598,3 | Sód | 503,09 |

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| sobota 21 grudnia 2024 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| DIETA | Dieta niskobiałkowa | | Dieta bogatobiałkowa | | Dieta dializowana/bezsołna | | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana | | Dieta płynna wzmocniona/ papkowata | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| I SNIADANIE | | Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/ | 100g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g | Chleb razowy 90g *gluten/ | 90g | Krem z białych warzyw 500ml *mleko/*seler/ | 500g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Wędlina wegetariańska 90g | 90g | Polędwica sopocka 60g *soja/ | 60g | Domowa wędlina z indyka 60g | 60g | Domowa wędlina z indyka 60g | 60g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Salata 30g | 30g | Serek śmietankowy 100g *mleko/ | 100g | Salata 30g | 30g | Salata 30g | 30g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | Salata 30g | 30g | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Herbata z cytryną | 250g | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Herbata z cytryną | 250g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/ | 300g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | II | | | | | 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 brokułowa 350ml b/mięsa *mleko/*seler/ | 350g | Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Zupa brokułowa b/s 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Zupa brokułowa b/s 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Zupa krem szpinakowy z ziemniakami 500ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/ | 500g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Warzywa duszone z ciecierzycą w sosie śmietankowym *mleko/ | 250g | Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową 25 *gluten/*mleko/*seler/ | 250g | Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową 25 *gluten/*mleko/*seler/ | 250g | Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową 25 *gluten/*mleko/*seler/ | 250g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Makaron bezglutenowy 180g | 180g | Makaron pszenny 180g *gluten/+soja/ | 180g | Makaron pszenny 150g *gluten/+soja/ | 150g | pełnoziarnisty 150g b/s *gluten/+soja/ | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Gruszka 1szt. | 120g | Banan 1szt. | 120g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Podwieszanek | | | | | Skyr szt. *mleko/ | 140g | Fasolka szparagowa gotowana 150g | 150g | Fasolka szparagowa gotowana 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 koperkowy 500ml *mleko/*seler/ | 500g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/ | 115g | Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/ | 115g | Domowa wędlina wieprzowa 60g | 60g | Domowa wędlina wieprzowa 60g | 60g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Pomidor 100g | 100g | Pomidor 100g | 100g | Papryka 50g | 50g | Papryka 50g | 50g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Herbata rumiankowa | 250g | Herbata rumiankowa | 250g | Herbata rumiankowa | 250g | Herbata rumiankowa | 250g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | II | Mus owocowy 1szt. | 100g | Mus owocowy 1szt. | 100g | Mus owocowy 1szt. | 100g | Mus owocowy 1szt. | 100g | Serek wiejski szt. | 200g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>kcal</th> <th>Energia</th> <th>2220,75</th> <th>Energia</th> <th>2523,72</th> <th>Energia</th> <th>2116,18</th> <th>Energia</th> <th>2157,53</th> <th>Energia</th> <th>2098</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>g</td> <td>Białko</td> <td>46,9844</td> <td>Białko</td> <td>131,715</td> <td>Białko</td> <td>127,572</td> <td>Białko</td> <td>126,582</td> <td>Białko</td> <td>117,44</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Tłuszcz</td> <td>85,2605</td> <td>Tłuszcz</td> <td>83,0355</td> <td>Tłuszcz</td> <td>56,3555</td> <td>Tłuszcz</td> <td>56,9755</td> <td>Tłuszcz</td> <td>95,351</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>31,518</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>19,078</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>21,638</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>21,668</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>25,265</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>279,748</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>323</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>271,698</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>271,318</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>234,98</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>W tym cukry</td> <td>38,8165</td> <td>W tym cukry</td> <td>50,4805</td> <td>W tym cukry</td> <td>28,9055</td> <td>W tym cukry</td> <td>31,0655</td> <td>W tym cukry</td> <td>47,271</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>33,685</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>33,07</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>33,02</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>45,31</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>17,005</td> </tr> <tr> <td>mg</td> <td>Sód</td> <td>140,022</td> <td>Sód</td> <td>2589,52</td> <td>Sód</td> <td>2299,59</td> <td>Sód</td> <td>2318,31</td> <td>Sód</td> <td>518,96</td> </tr> </tbody> </table> | | | | | | | | | | | | kcal | Energia | 2220,75 | Energia | 2523,72 | Energia | 2116,18 | Energia | 2157,53 | Energia | 2098 | g | Białko | 46,9844 | Białko | 131,715 | Białko | 127,572 | Białko | 126,582 | Białko | 117,44 | g | Tłuszcz | 85,2605 | Tłuszcz | 83,0355 | Tłuszcz | 56,3555 | Tłuszcz | 56,9755 | Tłuszcz | 95,351 | g | Kwasy Nasycone | 31,518 | Kwasy Nasycone | 19,078 | Kwasy Nasycone | 21,638 | Kwasy Nasycone | 21,668 | Kwasy Nasycone | 25,265 | g | Węglowodany ogółem | 279,748 | Węglowodany ogółem | 323 | Węglowodany ogółem | 271,698 | Węglowodany ogółem | 271,318 | Węglowodany ogółem | 234,98 | g | W tym cukry | 38,8165 | W tym cukry | 50,4805 | W tym cukry | 28,9055 | W tym cukry | 31,0655 | W tym cukry | 47,271 | g | Błonnik pokarmowy | 33,685 | Błonnik pokarmowy | 33,07 | Błonnik pokarmowy | 33,02 | Błonnik pokarmowy | 45,31 | Błonnik pokarmowy | 17,005 | mg | Sód | 140,022 | Sód | 2589,52 | Sód | 2299,59 | Sód | 2318,31 | Sód | 518,96 |
| | kcal | Energia | 2220,75 | Energia | 2523,72 | Energia | 2116,18 | Energia | 2157,53 | Energia | 2098 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| g | Białko | 46,9844 | Białko | 131,715 | Białko | 127,572 | Białko | 126,582 | Białko | 117,44 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| g | Tłuszcz | 85,2605 | Tłuszcz | 83,0355 | Tłuszcz | 56,3555 | Tłuszcz | 56,9755 | Tłuszcz | 95,351 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| g | Kwasy Nasycone | 31,518 | Kwasy Nasycone | 19,078 | Kwasy Nasycone | 21,638 | Kwasy Nasycone | 21,668 | Kwasy Nasycone | 25,265 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| g | Węglowodany ogółem | 279,748 | Węglowodany ogółem | 323 | Węglowodany ogółem | 271,698 | Węglowodany ogółem | 271,318 | Węglowodany ogółem | 234,98 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| g | W tym cukry | 38,8165 | W tym cukry | 50,4805 | W tym cukry | 28,9055 | W tym cukry | 31,0655 | W tym cukry | 47,271 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| g | Błonnik pokarmowy | 33,685 | Błonnik pokarmowy | 33,07 | Błonnik pokarmowy | 33,02 | Błonnik pokarmowy | 45,31 | Błonnik pokarmowy | 17,005 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| mg | Sód | 140,022 | Sód | 2589,52 | Sód | 2299,59 | Sód | 2318,31 | Sód | 518,96 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>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</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
niedziela 22 grudnia 2024

| DIETA | Dieta niskobiałkowa | | Dieta bogatobiałkowa | | Dieta dializowana/bezsolna | | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana | | Dieta płynna wzmocniona/papkowata | |
|----------------|--|-------------------|--|--------|---|--------|---|--------|---|--------|
| I SNIADANIE | Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/*ziarna_sesamul/</i> | 100g | Jogurt naturalny szt. *mleko/ | 150g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g | Chleb razowy 90g *gluten/ | 90g | Zupa krem buraczkowy 500ml <i>*mleko/*seler/</i> | 500g |
| | Paszтет warzywny 113g <i>*soja/*seler/*gorczyca/</i> | 113g | Chleb razowy 60g *gluten/ | 60g | Jajko gotowane 2 szt. z majonezem <i>*jajal/*gorczyca/</i> | 140g | Jajko gotowane 2 szt. z majonezem <i>*jajal/*gorczyca/</i> | 140g | | |
| | Pomidor 50g | 50g | Jajko gotowane 2 szt. *jajal/ | 140g | Salata 30g | 30g | Salata 30g | 30g | | |
| | Salata 30g | 30g | Domowa wędlina wieprzowa 30g | 30g | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | | |
| | Margaryna miękka kubkowa 20g | 20g | Pomidor 50g | 50g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | | |
| | Herbata z cytryną | 250g | Salata 30g | 30g | | | | | | |
| | | | masło 10g *mleko/ | 10g | | | | | | |
| | | Herbata z cytryną | 250g | | | | | | | |
| II | Kisiel 250ml | 250g | Serek wiejski 1 szt. | 200g | Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/ | 80g | Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/ | 80g | Serek wiejski 1 szt. | 200g |
| OBIAD | Zupa jarzynowa b/m 350ml | 350g | Zupa jarzynowa 350ml | 350g | Zupa jarzynowa b/s 350ml | 350g | Zupa jarzynowa b/s 350ml | 350g | Zupa krem jarzynowy 500ml <i>*mleko/</i> | 500g |
| | Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/ | 100g | Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jajal/ | 100g | Eskalopek drobiowy pieczony b/s 100g *gluten/*jajal/ | 100g | Eskalopek drobiowy pieczony b/s 100g *gluten/*jajal/ | 100g | | |
| | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | Ziemniaki gotowane 150g | 150g | Ziemniaki gotowane 150g | 150g | Ziemniaki gotowane b/s 150g | 150g | | |
| | Fasolka szparagowa gotowana 150g | 150g | Surówka z porzem 150g *jajal/*gorczyca/ | 150g | Kompot 250ml | 250g | Fasolka szparagowa gotowana 150g | 150g | | |
| | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Fasolka szparagowa gotowana 150g | 150g | Kompot 250ml | 250g | | |
| | | | | | | | | | | |
| Podwieczorek | | | | | Gotowane warzywa 150g *seler/ | 150g | Gotowane warzywa 150g *seler/ | 150g | | |
| KOLACJA | Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/*ziarna_sesamul/</i> | 100g | Chleb razowy 90g *gluten/ | 90g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g | Chleb razowy 90g *gluten/ | 90g | Zupa krem jarzynowy 500ml <i>*mleko/</i> | 500g |
| | Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/ | 100g | Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/ | 90g | Domowa wędlina wieprzowa 60g | 60g | Domowa wędlina wieprzowa 60g | 60g | | |
| | Ketchup 1 szt. | 1g | Ketchup 1 szt. | 1g | Ogórek 50g | 50g | Ogórek 50g | 50g | | |
| | Salata 30g | 30g | Ogórek 50g | 50g | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | | |
| | Margaryna miękka kubkowa 20g | 20g | Salata 30g | 30g | 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 ryżowy 1szt. *mleko/ | 100g | Kanapka razowa z polewą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/ | 80g | Kisiel 250ml | 250g | Kisiel 250ml | 250g | Mus ryżowy 1szt. *mleko/ | 100g |
| kcal | Energia | 2008,2 | Energia | 2225,2 | Energia | 2104 | Energia | 2220,8 | Energia | 2200,9 |
| g | Białko | 50,25 | Białko | 133,74 | Białko | 117,02 | Białko | 136,17 | Białko | 97,744 |
| g | Tłuszcz | 98,236 | Tłuszcz | 96,842 | Tłuszcz | 71,512 | Tłuszcz | 80,197 | Tłuszcz | 92,422 |
| g | Kwasy Nasycone | 14,496 | Kwasy Nasycone | 27,641 | Kwasy Nasycone | 22,771 | Kwasy Nasycone | 27,201 | Kwasy Nasycone | 16,517 |
| g | Węglowodany ogółem | 221,06 | Węglowodany ogółem | 201,45 | Węglowodany ogółem | 247,92 | Węglowodany ogółem | 227,7 | Węglowodany ogółem | 254,47 |
| g | W tym cukry | 36,88 | W tym cukry | 16,698 | W tym cukry | 24,395 | W tym cukry | 22,65 | W tym cukry | 51,95 |
| g | Błonnik pokarmowy | 41,443 | Błonnik pokarmowy | 27,748 | Błonnik pokarmowy | 29,701 | Błonnik pokarmowy | 41,441 | Błonnik pokarmowy | 24,358 |
| mg | Sód | 349,24 | Sód | 1792,2 | Sód | 1773 | Sód | 1850,7 | Sód | 417,6 |

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 3. jaja; 5. orzechy 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