

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 25 marca 2024

DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		0		0		0	
SNIADANIE	I	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g						
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		Twarożek ze szczypiorkiem 50g *mleko/	50g	Twarożek ze szczypiorkiem 50g *mleko/	50g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g						
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g						
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
	II	Serek wiejski 1 szt.	200g								
	OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g						
		Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g						
Ziemiaki gotowane 100g		100g	Ziemiaki gotowane 100g	100g							
Gotowane warzywa 150g *seler/		150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g							
Kompot 250ml		250g	Kompot 250ml	250g							
Podwieczorek											
KOLACJA	I	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g						
		Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g						
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g						
		II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g					
	kcal	Energia	1813	Energia	1543						
g	Białko	109,47	Białko	85,639							
g	Tłuszcz	77,596	Tłuszcz	67,146							
g	Kwasy Nasycone	4,026	Kwasy Nasycone	3,936							
g	Węglowodany ogółem	166,66	Węglowodany ogółem	147,66							
g	W tym cukry	24,373	W tym cukry	23,923							
g	Błonnik pokarmowy	25,074	Błonnik pokarmowy	22,794							
mg	Sód	1114	Sód	836,81							

**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

DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		0		0		0	
SNIADANIE	I	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g						
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		Jajko gotowane 2 szt. z jogurtem	140g	Jajko gotowane 1 szt. z jogurtem	70g						
		Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g						
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
	II	Jabłko 1szt.	180g								
OBIAD	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g							
	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g							
	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g							
	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g							
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g							
Podwieczorek											
KOLACJA	I	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		Serek Smietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Smietankowy 100g *mleko/	100g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g						
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g						
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g						
	II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g						
kcal	Energia	1814	Energia	1535							
g	Białko	122,29	Białko	109,91							
g	Tłuszcz	79,906	Tłuszcz	71,446							
g	Kwasy Nasycone	0,917	Kwasy Nasycone	0,827							
g	Węglowodany ogółem	184,46	Węglowodany ogółem	145,71							
g	W tym cukry	20,379	W tym cukry	15,539							
g	Błonnik pokarmowy	30,31	Błonnik pokarmowy	24,43							
mg	Sód	1052	Sód	797							

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

DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		0		0		0		
SNIADANIE	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g							
		Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g							
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową d/c	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową d/c	100g							
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g							
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g							
	II	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g									
OBIAD	Rosół z zacierką 350ml	350g	Rosół z zacierką 350ml	350g								
	A'la gołąbek z mięsa mielonego i kapustą pekińską *jaja/	330g	A'la gołąbek z mięsa mielonego i kapustą pekińską *jaja/	330g								
	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g								
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g								
Podwieczorek												
Kolacja	I	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g							
		Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*gorczyca/	100g							
		Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g							
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g							
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g							
	II	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g							
		Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g							
kcal	Energia	1808	Energia	1578								
g	Białko	111,13	Białko	91,4								
g	Tłuszcz	73,692	Tłuszcz	68,142								
g	Kwasy Nasycone	3,09	Kwasy Nasycone	3								
g	Węglowodany ogółem	176,52	Węglowodany ogółem	152,22								
g	W tym cukry	15,869	W tym cukry	13,919								
g	Błonnik pokarmowy	20,785	Błonnik pokarmowy	18,505								
mg	Sód	1206	Sód	945								

**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

DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		0		0		0	
SNIADANIE	I	Serek homogenizowany 1 szt.	150g	Serek homogenizowany 1 szt.	150g						
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		Twaróg 100g *mleko/ masło 10g *mleko/	100g 10g	Twaróg 50g *mleko/ masło 10g *mleko/	100g 10g						
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g						
		Kielki	5g	Kielki	5g						
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
	II	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g								
	OBIAD	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/+soja/*mleko/*sele	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/+soja/*mleko/*sele	350g						
		Kociółek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociółek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g						
		Kasza gryczana	150g	Kasza gryczana	150g						
Kompot 160g 250ml		250g	Kompot 160g 250ml	250g							
Podwieczorek											
Kolaćcja	I	Salatka z kapustą pekińską, kurczakiem, pomidorem	250g	Salatka z kapustą pekińską, kurczakiem, pomidorem	250g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g						
	II	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g						
kcal	Energia	1810,9	Energia	1579							
g	Białko	129	Białko	111,35							
g	Tłuszcz	86,222	Tłuszcz	80,422							
g	Kwasy Nasycone	2,926	Kwasy Nasycone	2,836							
g	Węglowodany ogółem	127,33	Węglowodany ogółem	101,18							
g	W tym cukry	17,608	W tym cukry	15,658							
g	Błonnik pokarmowy	18,24	Błonnik pokarmowy	15,96							
mg	Sód	890,1	Sód	636,5							

**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. 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

DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		0		0		0	
SNIADANIE	I	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g						
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g						
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g						
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
	II	Skyr szt. *mleko/	140g								
OBIAD	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g							
	Pierogi ruskie 5 szt. *gluten/*mleko/	125g	Pierogi ruskie 5 szt. *gluten/*mleko/	125g							
	Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g							
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g							
Podwieczorek											
Kołacja	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Śledź w oleju 50g *ryby/	100g						
		Śledź w oleju 100g *ryby/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	50g						
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g						
	II	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g						
kcal	Energia	1749	Energia	1450							
g	Białko	100,22	Białko	64,111							
g	Tłuszcz	84,137	Tłuszcz	59,047							
g	Kwasy Nasycone	2,871	Kwasy Nasycone	2,781							
g	Węglowodany ogółem	175,48	Węglowodany ogółem	156,28							
g	W tym cukry	20,616	W tym cukry	20,166							
g	Błonnik pokarmowy	23,544	Błonnik pokarmowy	21,264							
mg	Sód	2102	Sód	1299							

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

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

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

## Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

## DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota 30 marca 2024

DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		0		0		0	
SNIADANIE	I	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g						
		Twarożek ze szczypiorkiem *mleko/	100g	Twarożek ze szczypiorkiem *mleko/	100g						
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g						
		Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
	II	Jabłko 1szt.	180g								
	OBIAD	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g						
		Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g	250g						
Ziemniaki gotowane 100g		100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g							
Kompot 250ml		250g	Kompot 250ml	250g							
Podwieczorek											
KOLACJA	I	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 40g *soja/	40g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g						
		Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g						
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g						
	II	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g						
	kcal		Energia	1746	Energia	1560					
g		Białko	116,41	Białko	110,26						
g		Tłuszcz	71,317	Tłuszcz	69,547						
g		Kwasy Nasycone	1,696	Kwasy Nasycone	1,386						
g		Węglowodany ogółem	201,57	Węglowodany ogółem	164,53						
g		W tym cukry	24,967	W tym cukry	20,257						
g		Błonnik pokarmowy	29,706	Błonnik pokarmowy	23,826						
mg		Sód	917,49	Sód	776,79						

**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

DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		0		0		0	
SNIADANIE	I	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g						
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Szynka zapiekana na maśle 30g *mleko/	30g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g						
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g						
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
	II	Mus owocowo-jogurtowy 1szt.	100g								
	OBIAD	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g						
		Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g						
Ziemniaki gotowane 100g		100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g							
Fasolka szparagowa gotowana b/t 150g		150g	Fasolka szparagowa gotowana b/t 150g	150g							
Kompot 250ml		250g	Kompot 250ml	250g							
Podwieczorek											
KOLACJA	I	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		Szynka krucha 60g *soja/	60g	Szynka krucha 60g *soja/	60g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g						
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g						
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g						
		II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g					
	kcal	Energia	1787,4	Energia	1580,5						
g	Białko	112,95	Białko	103,42							
g	Tłuszcz	68,35	Tłuszcz	62,3							
g	Kwasy Nasycone	6,866	Kwasy Nasycone	3,526							
g	Węglowodany ogółem	174,49	Węglowodany ogółem	148,13							
g	W tym cukry	23,599	W tym cukry	14,269							
g	Błonnik pokarmowy	30,476	Błonnik pokarmowy	27,096							
mg	Sód	894,86	Sód	757,76							

**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