

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 01 kwietnia 2024

DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
I	SNIADANIE	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g						
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		Sałatka jarzynowa 100g *jaja/*gorczyca/	200g	Sałatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
II				Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g						
OBIAD	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml *seler/	350g							
	Pieczeń rzymska 100g *jaja/	100g	Pieczeń rzymska 100g *jaja/	100g							
	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g							
	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g							
	Kompot	250g	Kompot	250g							
Podwieczorek											
I	KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		Pasztecik drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Pasztecik drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g						
		Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g						
		Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g						
II			Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g					

kcal	Energia	1550,3	Energia	1796,3					
g	Białko	81,274	Białko	85,374					
g	Tłuszcz	62,463	Tłuszcz	77,263					
g	Kwasy Nasycone	4,561	Kwasy Nasycone	7,861					
g	Węglowodany ogółem	164,24	Węglowodany ogółem	186,24					
g	W tym cukry	28,393	W tym cukry	37,693					
g	Błonnik pokarmowy	23,141	Błonnik pokarmowy	25,541					
mg	Sód	721,11	Sód	721,91					

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 Żywnia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek 02 kwietnia 2024

DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
I	SNIADANIE	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g						
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g						
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g						
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
II	OBIAD	Zupa selerowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa selerowa 350ml *mleko/*seler/	350g						
		Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzo *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzo *seler/	250g						
		Makaron pełnoziarnisty 100g *gluten/+soja/	100g	Makaron pełnoziarnisty 100g *gluten/+soja/	100g						
		Kompot	250g	Kompot	250g						
Podwiez rek											
I	KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
		Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g						
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g						
		Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g						
II		Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g						
kcal		Energia	1494	Energia	1726,8						
g		Białko	99,036	Białko	84,068						
g		Tłuszcz	54,992	Tłuszcz	77,233						
g		Kwasy Nasycone	0,801	Kwasy Nasycone	2,586						
g		Węglowodany ogółem	154,78	Węglowodany ogółem	175,43						
g		W tym cukry	27,01	W tym cukry	28,477						
g		Błonnik pokarmowy	24,069	Błonnik pokarmowy	28,609						
mg		Sód	1469,4	Sód	1558,8						

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 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 Żywnia.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

środa 03 kwietnia 2024

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0
I SNIADANIE	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Kefir szt. *mleko/	200g			
	Polędwica sopocka 30g *soja/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g			
	masło 10g *mleko/	10g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	50g			
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g			
			Herbata z cytryną	250g			
OBIAD	Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/	350g			
	Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	100g			
	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g			
	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g			
	Kompot	250g	Kompot	250g			
Podwieczorek							
I KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Kiełbaski białe śniadaniowe 2 szt. *soja/	60g	Kiełbaski białe śniadaniowe 2 szt. *soja/	60g			
	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g			
	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g			
	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g			
II	Mus owocowo- jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo- jogurtowy 1szt. *mleko/	100g			
kcal	Energia	1563,8	Energia	1853,4			
g	Białko	64,815	Białko	81,539			
g	Tłuszcz	79,676	Tłuszcz	85,701			
g	Kwasy Nasycone	8,421	Kwasy Nasycone	8,901			
g	Węglowodany ogółem	144,71	Węglowodany ogółem	184,47			
g	W tym cukry	22,992	W tym cukry	24,152			
g	Błonnik pokarmowy	23,671	Błonnik pokarmowy	28,231			
mg	Sód	1138,9	Sód	1671,9			

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

czwartek 04 kwietnia 2024

DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
I	SNIADANIE	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g						
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		Kielbasa krotoszyńska 30g *soja/	30g	Kielbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g						
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g						
		Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
II				Kefir szt. *mleko/	200g						
OBIAD		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g						
		Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g						
		Ryż al dente 100g	100g	Ryż al dente 100g	100g						
		Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g						
		Kompot	250g	Kompot	250g						
Podwieczorek											
I	KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
		Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g						
		Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g						
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g						
		II					Kisiel 250ml	250g			

kcal	Energia	1533,9	Energia	1758,7				
g	Białko	99,135	Białko	111,36				
g	Tłuszcz	54,289	Tłuszcz	62,339				
g	Kwasy Nasycone	2,2825	Kwasy Nasycone	3,6325				
g	Węglowodany ogółem	165,15	Węglowodany ogółem	189,97				
g	W tym cukry	22,509	W tym cukry	23,139				
g	Błonnik pokarmowy	22,571	Błonnik pokarmowy	24,851				
mg	Sód	1058,8	Sód	1271,9				

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 Żywnia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek 05 kwietnia 2024

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
I SNIADANIE	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g						
	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g						
	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g						
	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g						
	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			Mandarynka 1szt. / 2 por.	130g						
OBIAD	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g						
	Kotlet jajeczny 120g *jaja/	120g	Kotlet jajeczny 120g *jaja/	120g						
	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g						
	Surówka wiosenna z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Surówka wiosenna z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g						
	Kompot	250g	Kompot	250g						
Podwieczorek										
I KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g						
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g						
	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g						
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g						
II	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g						

kcal	Energia	1545,6	Energia	1680						
g	Białko	75,671	Białko	78,281						
g	Tłuszcz	68,451	Tłuszcz	69,161						
g	Kwasy Nasycone	10,105	Kwasy Nasycone	10,195						
g	Węglowodany ogółem	163,25	Węglowodany ogółem	192,81						
g	W tym cukry	19,503	W tym cukry	27,882						
g	Błonnik pokarmowy	19,199	Błonnik pokarmowy	23,949						
mg	Sód	989,16	Sód	1127,6						

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 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

sobota 06 kwietnia 2024

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0
I SNIADANIE	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g			
	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g			
	Szynka wiejska 30g	30g	Szynka wiejska 30g	30g			
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g			
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			
II			Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g			
OBIAD	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g			
	Gulasz drobiowy duszony 100g *gluten/*mleko/*seler/	100g	Gulasz drobiowy duszony 100g *gluten/*mleko/*seler/	100g			
	Kasza gryczana 100g	150g	Kasza gryczana 100g	150g			
	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g			
	Kompot	250g	Kompot	250g			
Podwieczorek							
I KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g			
	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g			
	Kiełki	5g	Kiełki	5g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g			
II	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g			

kcal	Energia	1496,1	Energia	1891,7			
g	Białko	100,89	Białko	113,37			
g	Tłuszcz	50,088	Tłuszcz	64,338			
g	Kwasy Nasycone	3,671	Kwasy Nasycone	3,971			
g	Węglowodany ogółem	161,44	Węglowodany ogółem	212			
g	W tym cukry	16,214	W tym cukry	17,914			
g	Błonnik pokarmowy	22,133	Błonnik pokarmowy	29,743			
mg	Sód	712,73	Sód	1279,8			

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 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

niedziela 07 kwietnia 2024

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
I SNIADANIE	Serek homogenizowany 1 szt.	150g	Serek homogenizowany 1 szt.	150g						
	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g						
	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g						
	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 pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g						
	Roladka drobiowa ze szpinakiem pieczona 100g *jaja/	100g	Roladka drobiowa ze szpinakiem pieczona 100g *jaja/	100g						
	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g						
	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka żydowska 150g	150g						
	Kompot	250g	Kompot	250g						
Podwieczorek										
I KOLACJA	Sałatka ziemniaczana ze śledziem z jogurtem 250g *ryby/*mleko/	250g	Sałatka ziemniaczana ze śledziem z jogurtem 250g *ryby/*mleko/	250g						
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g						
II	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g						

kcal	Energia	1502,7	Energia	1851,8						
g	Białko	105,12	Białko	111,86						
g	Tłuszcz	56,844	Tłuszcz	68,734						
g	Kwasy Nasycone	0,6715	Kwasy Nasycone	1,1915						
g	Węglowodany ogółem	143,47	Węglowodany ogółem	198,22						
g	W tym cukry	21,284	W tym cukry	12,029						
g	Błonnik pokarmowy	20,766	Błonnik pokarmowy	26,251						
mg	Sód	1559,9	Sód	1986						

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