

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 08 kwietnia 2024

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 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			
		Schab biały 30g *soja/	30g	Schab biały 60g *soja/	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			
		Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g			
		Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g			
		Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g			
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g			
		Kompot	250g	Kompot	250g			
Podwieczorek								
KOLACJA	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g			
		Szynka drobiowa miodowa 30g *soja/*seler/	30g	Szynka drobiowa miodowa 30g *soja/*seler/	30g			
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
		Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g			
		Roszonka 20g	20g	Roszonka 20g	20g			
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g			
II		Kanapka razowa z południcą miodową 1 szt.	80g	Kanapka razowa z południcą miodową 1 szt.	80g			
kcal		Energia	1523,13	Energia	1722,93			
g		Białko	95,4538	Białko	125,084			
g		Tłuszcz	57,9915	Tłuszcz	74,7415			
g		Kwasy Nasycone	1,664	Kwasy Nasycone	2,084			
g		Węglowodany ogółem	151,017	Węglowodany ogółem	170,607			
g		W tym cukry	10,9765	W tym cukry	11,6065			
g		Błonnik pokarmowy	28,123	Błonnik pokarmowy	30,403			
mg		Sód	1223,48	Sód	1426,38			

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

wtorek 09 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			
	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g			
	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g			
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			
II			Kefir szt. *mleko/	200g			
OBIAD	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g			
	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g			
	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g			
	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g			
	Kompot	250g	Kompot	250g			
Podwieczorek							
I KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Szynka z piersi indyka 60g	60g			
	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g			
	II			Mus owocowy 1szt.	100g		
kcal		Energia	1489,6	Energia	1810,5		
g		Białko	88,9194	Białko	81,1194		
g		Tłuszcz	85,7245	Tłuszcz	79,2595		
g		Kwasy Nasycone	13,255	Kwasy Nasycone	14,12		
g		Węglowodany ogółem	152,447	Węglowodany ogółem	189,897		
g		W tym cukry	22,9965	W tym cukry	20,5815		
g		Błonnik pokarmowy	24,078	Błonnik pokarmowy	24,623		
mg		Sód	1061	Sód	1424,74		

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

środa 10 kwietnia 2024

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0
SNIADANIE I	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g			
	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g			
	Domowa wędlina z indyka 30g	30g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g			
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g			
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			
II							
OBIAD	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g			
	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g			
	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Surówka bułgarska z papryką 150g	150g			
	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Ziemniaki gotowane 100g	100g			
	Kompot	250g	Kompot	250g			
Podwieczorek							
KOLACJA I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g			
	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g			
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g			
	II						
Mus owocow- jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocow- jogurtowy 1szt. *mleko/	100g				
kcal	Energia	1581,45	Energia	1769,1			
g	Białko	94,5224	Białko	105,942			
g	Tłuszcz	70,5135	Tłuszcz	76,7585			
g	Kwasy Nasycone	2,801	Kwasy Nasycone	2,891			
g	Węglowodany ogółem	139,316	Węglowodany ogółem	160,761			
g	W tym cukry	26,2345	W tym cukry	19,5645			
g	Błonnik pokarmowy	24,433	Błonnik pokarmowy	22,348			
mg	Sód	1059,35	Sód	1102,89			

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

czwartek 11 kwietnia 2024

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0	
SNIADANIE	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g			
		Parówki z indyka 1 szt.	35g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g			
		Ketchup 1 szt.	1g	Parówki z indyka 2 szt.	70g			
		masło 10g *mleko/	10g	Ketchup 1 szt.	1g			
		Rzodkiewka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g			
		Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g			
		Herbata z cytryną	250g	Pomidor 50g	50g			
			Herbata z cytryną	250g				
II			Jabłko 1szt.	180g				
OBIAD		Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g			
		Gulasz wieprzowo-wołowy 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy 150g *gluten/*seler/	150g			
		Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g			
		Kasza pęczak 100g	100g	Kasza pęczak 100g	100g			
		Kompot	250g	Kompot	250g			
Podwieczorek								
Kolacja	I	Salatka z fasolką edamame i kurczakiem *gorczyca/	250g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g			
				Salatka z fasolką edamame i kurczakiem *gorczyca/	250g			
II		Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g			
kcal		Energia	1425,94	Energia	1774,69			
g		Białko	101,359	Białko	116,219			
g		Tłuszcz	56,6265	Tłuszcz	75,8465			
g		Kwasy Nasycone	1,9005	Kwasy Nasycone	3,5605			
g		Węglowodany ogółem	147,634	Węglowodany ogółem	199,205			
g		W tym cukry	9,1855	W tym cukry	15,6005			
g		Błonnik pokarmowy	21,443	Błonnik pokarmowy	28,083			
mg		Sód	720,007	Sód	1000,91			

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 Żywnienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek 12 kwietnia 2024

DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0		
SNIADANIE	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g							
		Pasta z jaj ze szczypiorkiem *jaja/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj ze szczypiorkiem *jaja/*gorczyca/	100g							
		Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g							
		Kielki	5g	Kielki	5g							
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g							
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g							
	II			Kefir szt. *mleko/	200g							
OBIAD		Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g							
		Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g							
		Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g							
		Marchewka na gęsto 150g	150g	Marchewka na gęsto 150g	150g							
		Kompot	250g	Kompot	250g							
Podwieczorek												
KOLACJA	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g							
		Twaróg 50g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g							
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g							
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g							
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g							
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g							
	II	Mus owocow- jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocow- jogurtowy 1szt. *mleko/	100g							
kcal		Energia	1602,58	Energia	1837,88							
g		Białko	86,616	Białko	103,661							
g		Tłuszcz	81,6405	Tłuszcz	88,2055							
g		Kwasy Nasycone	2,776	Kwasy Nasycone	2,866							
g		Węglowodany ogółem	129,917	Węglowodany ogółem	155,982							
g		W tym cukry	19,1455	W tym cukry	19,5955							
g		Błonnik pokarmowy	23,111	Błonnik pokarmowy	25,391							
mg		Sód	975,647	Sód	1208,55							

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota 13 kwietnia 2024

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 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			
		Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g			
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g			
		Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g			
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			
II			Mus owocow- jogurtowy 1szt. *mleko/	100g				
OBIAD	I	Zupa selerowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa selerowa 350ml *mleko/*seler/	350g			
		Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 250g *gluten/+soja/	250g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 250g *gluten/+soja/	250g			
		Kompot	250g	Kompot	250g			
Kobiada	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g			
		Twarożek z suszonými pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonými pomidorami *mleko/	100g			
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g			
		Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g			
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g			
II		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g			
Podwieczorek								
kcal		Energia	1524,87	Energia	1911,27			
g		Białko	97,0944	Białko	92,1344			
g		Tłuszcz	57,1055	Tłuszcz	78,2055			
g		Kwasy Nasycone	1,381	Kwasy Nasycone	5,736			
g		Węglowodany ogółem	153,618	Węglowodany ogółem	178,068			
g		W tym cukry	18,9925	W tym cukry	28,6675			
g		Błonnik pokarmowy	24,168	Błonnik pokarmowy	30,673			
mg		Sód	1270,51	Sód	824,507			

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 14 kwietnia 2024

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 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						
		Pieczeń z indykiem 30g *gluten/	30g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g						
		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						
OBIAD	I	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/+soja/*mleko/*sele r/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/+soja/*mleko/*sele r/	350g						
		Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 1 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g						
		Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g						
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g						
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g						
KOLACJA	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		Kiełbaski śniadaniowe 1 szt. *soja/*seler/	50g	Kiełbaski śniadaniowe 1 szt. *soja/*seler/	50g						
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g						
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g						
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g						
	II	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g						
		Podwieczorek									
kcal		Energia	1628,91	Energia	1855						
g		Białko	78,156	Białko	95,856						
g		Tłuszcz	78,1325	Tłuszcz	94,9825						
g		Kwasy Nasycone	7,161	Kwasy Nasycone	8,721						
g		Węglowodany ogółem	152,256	Węglowodany ogółem	152,826						
g		W tym cukry	19,0095	W tym cukry	19,3095						
g		Błonnik pokarmowy	18,928	Błonnik pokarmowy	18,928						
mg		Sód	863,147	Sód	926,897						

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