

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 22 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			
	Twarożek ze szczypiorkiem 50g *mleko/	50g	Twarożek ze szczypiorkiem 50g *mleko/	50g			
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g			
	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	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							
I KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g			
	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g			
	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g			
II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g			

kcal	Energia	1543,3	Energia	1813,2			
g	Białko	85,639	Białko	109,47			
g	Tłuszcz	67,146	Tłuszcz	77,596			
g	Kwasy Nasycone	3,936	Kwasy Nasycone	4,026			
g	Węglowodany ogółem	147,66	Węglowodany ogółem	166,66			
g	W tym cukry	23,923	W tym cukry	24,373			
g	Błonnik pokarmowy	22,794	Błonnik pokarmowy	25,074			
mg	Sód	836,81	Sód	1113,9			

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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek 23 kwietnia 2024

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0
I SNIADANIE	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g			
	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g			
	Schab pieczony 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Schab pieczony 60g *gluten/*soja/*seler/	60g			
	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							
I KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g			
	Ogórek 50g	50g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *jaja/*soja/*mleko/	30g			
	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g			
	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g			
	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g			
			Herbata owocowa	250g			
II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g			

kcal	Energia	1491,4	Energia	1692,9			
g	Białko	111,24	Białko	120,59			
g	Tłuszcz	65,801	Tłuszcz	67,491			
g	Kwasy Nasycone	1,737	Kwasy Nasycone	1,987			
g	Węglowodany ogółem	144,77	Węglowodany ogółem	182,59			
g	W tym cukry	16,299	W tym cukry	21,169			
g	Błonnik pokarmowy	24,43	Błonnik pokarmowy	30,31			
mg	Sód	729,94	Sód	870,64			

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

środa 24 kwietnia 2024

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0
I SNIADANIE	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g			
	Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g			
	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 *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/	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							
I KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*gorczyca/	100g			
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g			
	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g			
II	Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g			

kcal	Energia	1577,9	Energia	1808,3			
g	Białko	91,4	Białko	111,13			
g	Tłuszcz	68,142	Tłuszcz	73,692			
g	Kwasy Nasycone	3	Kwasy Nasycone	3,09			
g	Węglowodany ogółem	152,22	Węglowodany ogółem	176,52			
g	W tym cukry	13,919	W tym cukry	15,869			
g	Błonnik pokarmowy	18,505	Błonnik pokarmowy	20,785			
mg	Sód	945,01	Sód	1206,1			

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek 25 kwietnia 2024

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0
I SNIADANIE	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Serek homogenizowany 1 szt.	150g			
	Twaróg 50g *mleko/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Ogórek 50g	50g	Twaróg 100g *mleko/	100g			
	Kielki	5g	Ogórek 50g	50g			
	masło 10g *mleko/	10g	Kielki	5g			
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g			
			Herbata z cytryną	250g			
II 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 marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g			
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
I KOLACJA	Salatka (c) z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, ciecierzycą i kurczakiem *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka (c) z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, ciecierzycą i kurczakiem *gluten/*gorczyca/	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	1486	Energia	1870,9			
g	Białko	66,349	Białko	96,579			
g	Tłuszcz	58,64	Tłuszcz	77,94			
g	Kwasy Nasycone	5,21	Kwasy Nasycone	5,3			
g	Węglowodany ogółem	163,18	Węglowodany ogółem	184,53			
g	W tym cukry	17,734	W tym cukry	18,184			
g	Błonnik pokarmowy	20,545	Błonnik pokarmowy	22,825			
mg	Sód	372,76	Sód	602,36			

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

piątek 26 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 60g *gluten/	60g			
	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g			
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g			
	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			
II			Skyr szt. *mleko/	140g			
OBIAD	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g			
	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g			
	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g			
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Podwieczorek							
I KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g			
	Szynka wiejska 30g	30g	Szynka wiejska 60g	60g			
	Mix sałat z pomidorzkami	50g	Mix sałat z pomidorzkami	50g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g			
II	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g			

kcal	Energia	1558	Energia	1734,3			
g	Białko	94,751	Białko	120,01			
g	Tłuszcz	60,707	Tłuszcz	76,987			
g	Kwasy Nasycone	2,016	Kwasy Nasycone	2,106			
g	Węglowodany ogółem	155,9	Węglowodany ogółem	175,1			
g	W tym cukry	20,382	W tym cukry	20,832			
g	Błonnik pokarmowy	21,241	Błonnik pokarmowy	23,521			
mg	Sód	855,04	Sód	1061			

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 27 kwietnia 2024

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0
I SNIADANIE	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g			
	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Twarożek ze szczypiorkiem *mleko/	100g			
	Twarożek ze szczypiorkiem *mleko/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	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			Jabłko 1szt.	180g			
OBIAD	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g			
	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g			
	Kasza gryczana 100g	150g	Kasza gryczana 100g	150g			
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Podwieczorek							
I KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Schab biały 40g *soja/	40g	Schab biały 60g *soja/	60g			
	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g			
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g			
II	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g			

kcal	Energia	1528,4	Energia	1815,3			
g	Białko	108,63	Białko	114,78			
g	Tłuszcz	52,301	Tłuszcz	54,071			
g	Kwasy Nasycone	1,3	Kwasy Nasycone	1,61			
g	Węglowodany ogółem	144,41	Węglowodany ogółem	181,45			
g	W tym cukry	20,599	W tym cukry	25,309			
g	Błonnik pokarmowy	22,427	Błonnik pokarmowy	28,307			
mg	Sód	652,89	Sód	793,59			

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

niedziela 28 kwietnia 2024

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0
I SNIADANIE	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g			
	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g			
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g			
	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g			
	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 żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 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			
	Fasolka szparagowa gotowana b/t 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana b/t 150g	150g			
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Podwieczorek							
I KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Pasta z pieczonego dorsza z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/*gorczy ca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/*gorczy ca/	100g			
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g			
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g			
	Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g			
	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g			
II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g			

kcal	Energia	1609,8	Energia	1774,7			
g	Białko	95,403	Białko	98,933			
g	Tłuszcz	70,076	Tłuszcz	74,326			
g	Kwasy Nasycone	0,301	Kwasy Nasycone	2,891			
g	Węglowodany ogółem	146,09	Węglowodany ogółem	172,09			
g	W tym cukry	14,12	W tym cukry	23,27			
g	Błonnik pokarmowy	27,386	Błonnik pokarmowy	30,766			
mg	Sód	1057	Sód	1194,1			

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