

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
poniedziałek 15 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						
		Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g						
		Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g						
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
	II			Kefir szt. *mleko/	200g						
	OBIAD	Zupa barszcz czerwony 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony 350ml *seler/	350g						
		Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g						
		Kasza pęczak 100g	100g	Kompot 250ml	250g						
		Jabłko 1szt.	180g	Kasza pęczak 100g	100g						
		Kompot 250ml	250g	Jabłko 1szt.	180g						
	Podwieczorek										
KOLACJA	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
		Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g						
		Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g						
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g						
	II	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g						
kcal		Energia	1509	Energia	1684,9						
g		Białko	93,928	Białko	102,56						
g		Tłuszcz	41,795	Tłuszcz	46,245						
g		Kwasy Nasycone	2,176	Kwasy Nasycone	2,266						
g		Węglowodany ogółem	190,04	Węglowodany ogółem	214,44						
g		W tym cukry	17,062	W tym cukry	17,512						
g		Błonnik pokarmowy	30,76	Błonnik pokarmowy	33,04						
mg		Sód	1026,4	Sód	1239,5						

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. 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
wtorek 16 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						
		Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g						
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g						
		Roszonka	10g	Roszonka	10g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
		II			Sok wielowarzywny 300ml	300g					
OBIAD	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g							
	Kotlet schabowy soute 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute 100g *gluten/	100g							
	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g							
	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g							
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g							
Podwieczorek											
I	KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
		Twaróg 50g *mleko/	50g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g						
		Papryka 50g	50g	Twaróg 50g *mleko/	50g						
		Salata 30g	30g	Papryka 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	250g						
kcal		Energia	1503,2	Energia	1726,6						
g		Białko	107,7	Białko	121,41						
g		Tłuszcz	68,986	Tłuszcz	73,461						
g		Kwasy Nasycone	0,916	Kwasy Nasycone	4,646						
g		Węglowodany ogółem	149,19	Węglowodany ogółem	179,38						
g		W tym cukry	18,866	W tym cukry	29,571						
g		Błonnik pokarmowy	25,978	Błonnik pokarmowy	28,273						
mg		Sód	1239,1	Sód	1387,5						

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. 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 17 kwietnia 2024

DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
SNIADANIE	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Serek wiejski 1 szt.	200g						
		Pasta z jaj z jogurtem i szczypiorkiem *jaja/*mleko/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	50g	Pasta z jaj z jogurtem i szczypiorkiem *jaja/*mleko/	100g						
		masło 10g *mleko/	10g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	50g						
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g						
			Herbata z cytryną	250g							
		II									
OBIAD		Rosół z makaronem 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g						
		Kotlet mielony drobiowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony drobiowy 100g *gluten/*jaja/	100g						
		Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g						
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g						
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g						
Podwieczorek											
KOLACJA	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
		Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g						
		Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g						
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g						
		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	1559,6	Energia	1829,5							
g	Białko	95,585	Białko	119,42							
g	Tłuszcz	74,362	Tłuszcz	84,812							
g	Kwasy Nasycone	2,9	Kwasy Nasycone	2,99							
g	Węglowodany ogółem	124,38	Węglowodany ogółem	143,38							
g	W tym cukry	14,476	W tym cukry	14,926							
g	Błonnik pokarmowy	23,58	Błonnik pokarmowy	25,86							
mg	Sód	1327,1	Sód	1604,2							

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
piątek 19 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						
		Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	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				Serek wiejski 1 szt.	200g						
OBIAD		Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g						
		Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g						
		Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki 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						
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g						
		Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g						
		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	1461,7	Energia	1731,6						
g	Białko	96,622	Białko	120,45						
g	Tłuszcz	45,322	Tłuszcz	55,772						
g	Kwasy Nasycone	3,688	Kwasy Nasycone	3,778						
g	Węglowodany ogółem	170,4	Węglowodany ogółem	189,4						
g	W tym cukry	22,845	W tym cukry	23,295						
g	Błonnik pokarmowy	23,427	Błonnik pokarmowy	25,707						
mg	Sód	910,19	Sód	1187,3						

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
niedziela 21 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 60g *gluten/	60g						
		Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g						
		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		Serek wiejski 1 szt.	200g							
	OBIAD	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g						
		Pieczeń rzymska 100g *jaja/	100g	Pieczeń rzymska 100g *jaja/	100g						
		Ryż al dente 100g	100g	Ryż al dente 100g	100g						
		Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g						
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g						
	Podwieczorek										
Kolacja	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		Twaróg 50g *mleko/	50g	Twaróg 50g *mleko/	50g						
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g						
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g						
	II	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g						

kcal	Energia	1521,9	Energia	1791,8						
g	Białko	82,008	Białko	105,84						
g	Tłuszcz	60,766	Tłuszcz	71,216						
g	Kwasy Nasycone	1,6445	Kwasy Nasycone	1,7345						
g	Węglowodany ogółem	161,81	Węglowodany ogółem	180,81						
g	W tym cukry	21,489	W tym cukry	21,939						
g	Błonnik pokarmowy	18,716	Błonnik pokarmowy	20,996						
mg	Sód	996,87	Sód	1274						

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