

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 13 maja 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 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			Serek wiejski szt.	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							
I KOLACJA	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 miętowa	250g	Herbata miętowa	250g			
II	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g			
kcal	Energia	1511,3	Energia	1781,2			
g	Białko	93,973	Białko	117,8			
g	Tłuszcz	41,81	Tłuszcz	52,26			
g	Kwasy Nasycone	2,176	Kwasy Nasycone	2,266			
g	Węglowodany ogółem	190,65	Węglowodany ogółem	209,65			
g	W tym cukry	17,087	W tym cukry	17,537			
g	Błonnik pokarmowy	30,95	Błonnik pokarmowy	33,23			
mg	Sód	1026,5	Sód	1303,6			

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 Żywienia.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek 14 maja 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			
Podwieszerek							
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			

kcal	Energia	1505,5	Energia	1730,3			
g	Białko	107,74	Białko	124,42			
g	Tłuszcz	69,001	Tłuszcz	73,476			
g	Kwasy Nasycone	0,916	Kwasy Nasycone	4,646			
g	Węglowodany ogółem	149,8	Węglowodany ogółem	175,38			
g	W tym cukry	18,891	W tym cukry	26,34			
g	Błonnik pokarmowy	26,168	Błonnik pokarmowy	32,048			
mg	Sód	1239,2	Sód	1405,6			

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 Żywienia.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

środa 15 maja 2024

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
I SNIADANIE	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						
III Podwieczorek										
IV Kolacja	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 owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g						

kcal	Energia	1562	Energia	1831,9						
g	Białko	95,63	Białko	119,46						
g	Tłuszcz	74,377	Tłuszcz	84,827						
g	Kwasy Nasycone	2,9	Kwasy Nasycone	2,99						
g	Węglowodany ogółem	124,98	Węglowodany ogółem	143,98						
g	W tym cukry	14,501	W tym cukry	14,951						
g	Błonnik pokarmowy	23,77	Błonnik pokarmowy	26,05						
mg	Sód	1327,2	Sód	1604,3						

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. 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 16 maja 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			
	Parówki z indyka 1 szt.	35g	Parówki z indyka 2 szt.	70g			
	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g			
	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g			
	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			
II			Jabłko 1szt.	180g			
OBIAD	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g			
	Zraz wieprzowy 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy 100g *jaja/*seler/	180g			
	Kasza gryczana 100g	150g	Kasza gryczana 100g	150g			
	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g			
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Podwieszorek							
I KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g			
II	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g			

kcal	Energia	1565,6	Energia	1799,1			
g	Białko	71,947	Białko	79,747			
g	Tłuszcz	68,44	Tłuszcz	74,51			
g	Kwasy Nasycone	5,006	Kwasy Nasycone	6,636			
g	Węglowodany ogółem	161,42	Węglowodany ogółem	198,69			
g	W tym cukry	27,712	W tym cukry	32,477			
g	Błonnik pokarmowy	23,029	Błonnik pokarmowy	28,909			
mg	Sód	818,06	Sód	958,76			

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek 17 maja 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			
Podwieszerek							
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. 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 18 maja 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			
	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g			
	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g			
	Ogórek 50g	50g	Ogórek 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			Skyr szt. *mleko/	140g			
OBIAD	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml *mleko/*seler/	350g			
	Kurczak duszony z ciecierzycą w sosie słodko-kwaś	250g	Kurczak duszony z ciecierzycą w sosie słodko-kwaś	250g			
	Makaron pełnoziarnisty 100g *gluten/*soja/	100g	Makaron pełnoziarnisty 100g *gluten/*soja/	100g			
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Podwieczorek							
I KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/ *seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/ *seler/	100g			
	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g			
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 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	1620,8	Energia	1865			
g	Białko	109,04	Białko	135,1			
g	Tłuszcz	58,269	Tłuszcz	74,569			
g	Kwasy Nasycone	4,453	Kwasy Nasycone	4,633			
g	Węglowodany ogółem	162,24	Węglowodany ogółem	196,44			
g	W tym cukry	23,215	W tym cukry	24,115			
g	Błonnik pokarmowy	22,98	Błonnik pokarmowy	27,54			
mg	Sód	1142,2	Sód	1482,2			

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. 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 19 maja 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			
	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczycyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczycyca/	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							
I KOLACJA	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	1524,2	Energia	1794,1			
g	Białko	82,053	Białko	105,88			
g	Tłuszcz	60,781	Tłuszcz	71,231			
g	Kwasy Nasycone	1,6445	Kwasy Nasycone	1,7345			
g	Węglowodany ogółem	162,42	Węglowodany ogółem	181,42			
g	W tym cukry	21,514	W tym cukry	21,964			
g	Błonnik pokarmowy	18,906	Błonnik pokarmowy	21,186			
mg	Sód	996,97	Sód	1274,1			

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczycyca; 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