

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
poniedziałek 27 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			
	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	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 ziemniaczana z pomidorami 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml *seler/	350g			
	Pulpet wieprzowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy 100g *gluten/*jaja/	100g			
	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g			
	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g			
	Kompot	250g	Kompot	250g			
Podwieczorek							
KOLACJA	Makaron pełnoziarnisty z truskawkami i twarogiem 35 *gluten/*soja/*mleko/	300g	Makaron pełnoziarnisty z truskawkami i twarogiem 35 *gluten/*soja/*mleko/	300g			
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g			
	II			Mus owocowy 1szt.	100g		

kcal	Energia	1623,58	Energia	1712,58			
g	Białko	101,195	Białko	102,8945			
g	Tłuszcz	55,1675	Tłuszcz	58,9675			
g	Kwasy Nasycone	3,405	Kwasy Nasycone	5,905			
g	Węglowodany ogółem	177,308	Węglowodany ogółem	188,3085			
g	W tym cukry	29,4785	W tym cukry	38,1785			
g	Błonnik pokarmowy	20,6965	Błonnik pokarmowy	21,7965			
mg	Sód	528,013	Sód	528,013			

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
wtorek 28 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 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 boloñese duszony z warzywami z mięsem wieprzo *seler/	250g	Sos boloñese duszony z warzywami z mięsem wieprzo *seler/	250g				
	Makaron pełnoziarnisty 100g *gluten/*soja/	100g	Makaron pełnoziarnisty 100g *gluten/*soja/	100g				
	Kompot	250g	Kompot	250g				
Podwieczorek								
KOLACJA	II	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
		Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Paszтет 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			
		Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g			

kcal	Energia	1494,04	Energia	1726,83			
g	Białko	99,0364	Białko	84,0684			
g	Tłuszcz	54,9925	Tłuszcz	77,2325			
g	Kwasy Nasycone	0,801	Kwasy Nasycone	2,586			
g	Węglowodany ogółem	154,778	Węglowodany ogółem	175,4285			
g	W tym cukry	27,0105	W tym cukry	28,4775			
g	Błonnik pokarmowy	24,069	Błonnik pokarmowy	28,609			
mg	Sód	1469,44	Sód	1558,839			

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
środa 29 maja 2024

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0	
I	SNIADANIE	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Skyr szt. *mleko/	140g			
		Poledwica sopočka 30g *soja/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
		Rzodkiewka 50g	50g	Poledwica sopočka 60g *soja/	60g			
		Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g			
		masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g			
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g			
				Herbata z cytryną	250g			
II	OBIAD	Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/	350g			
		Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g			
		Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g			
		Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g			
		Kompot	250g	Kompot	250g			
III	KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
		Kielbaski białe śniadaniowe 2 szt. *soja/	60g	Kielbaski białe śniadaniowe 2 szt. *soja/	60g			
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g			
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g			
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g			
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
		Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g			
IV	Podwieczorek	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g			

kcal	Energia	1505,86	Energia	1783,3607				
g	Białko	69,6525	Białko	101,41245				
g	Tłuszcz	70,8325	Tłuszcz	88,032507				
g	Kwasy Nasycone	8,421	Kwasy Nasycone	8,871				
g	Węglowodany ogółem	146,521	Węglowodany ogółem	181,32062				
g	W tym cukry	23,0345	W tym cukry	24,234502				
g	Błonnik pokarmowy	25,6321	Błonnik pokarmowy	30,192066				
mg	Sód	1085,66	Sód	1608,6611				

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzechy 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 30 maja 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								
KOLACJA	II	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			
		Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g			

kcal	Energia	1533,85	Energia	1758,65			
g	Białko	99,135	Białko	111,365			
g	Tłuszcz	54,2895	Tłuszcz	62,339499			
g	Kwasy Nasycone	2,2825	Kwasy Nasycone	3,6324999			
g	Węglowodany ogółem	165,145	Węglowodany ogółem	189,9655			
g	W tym cukry	22,5095	W tym cukry	23,1395			
g	Błonnik pokarmowy	22,571	Błonnik pokarmowy	24,851			
mg	Sód	1058,81	Sód	1271,907			

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										
piątek 31 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	Bułka razowa 70g *gluten/	70g					
		Parówki cielęce 2 szt. *gorczyca/	60g	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	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 z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g					
		Kompot	250g	Kompot	250g					
III	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		Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g					
kcal		Energia	1549,45	Energia	1725,45					
g		Białko	70,497	Białko	78,190999					
g		Tłuszcz	72,7585	Tłuszcz	79,141499					
g		Kwasy Nasycone	8,017	Kwasy Nasycone	10,195					
g		Węglowodany ogółem	157,964	Węglowodany ogółem	181,6235					
g		W tym cukry	10,6075	W tym cukry	12,5575					
g		Błonnik pokarmowy	21,461	Błonnik pokarmowy	23,984					
mg		Sód	930,662	Sód	1116,662					

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
sobota 01 czerwca 2024

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0
I	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/*sele/	100g	Gulasz drobiowy duszony 100g *gluten/*mleko/*sele/	100g			
	Kasza gryczana 100g	150g	Kasza gryczana 100g	150g			
	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g			
	Kompot	250g	Kompot	250g			
Podwieczorek							
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			
	Kielki	5g	Kielki	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	1506,92	Energia	1902,52			
g	Białko	101,356	Białko	113,8364			
g	Tłuszcz	53,9635	Tłuszcz	68,2135			
g	Kwasy Nasycone	3,051	Kwasy Nasycone	3,351			
g	Węglowodany ogółem	155,237	Węglowodany ogółem	205,7965			
g	W tym cukry	11,8745	W tym cukry	13,5745			
g	Błonnik pokarmowy	21,668	Błonnik pokarmowy	29,278			
mg	Sód	720,327	Sód	1287,427			

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
niedziela 02 czerwca 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 zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g			
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			
	Jabłko 1szt.	180g					
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							
KOLACJA	Salatka ziemniaczana ze śledziem z jogurtem 250g *ryby/*mleko/	250g	Salatka 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 1471,06	Energia 1730,16				
g		Białko 94,4007	Białko 100,4207				
g		Tłuszcz 46,4945	Tłuszcz 57,664499				
g		Kwasy Nasycone 2,0215	Kwasy Nasycone 2,5415				
g		Węglowodany ogółem 169,929	Węglowodany ogółem 202,8989				
g		W tym cukry 26,0437	W tym cukry 12,6487				
g		Błonnik pokarmowy 24,4965	Błonnik pokarmowy 26,3815				
mg		Sód 1520,66	Sód 1943,212				

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