

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 06 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			
	Schab biały 30g *soja/	30g	Schab biały 60g *soja/	60g			
	Ogórek 50g	50g	Ogórek 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			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							
I KOLACJA	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			
	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g			
	Roszpinka 20g	20g	Roszpinka 20g	20g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g			
II	Kanapka razowa z połędwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka razowa z połędwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g			

kcal	Energia	1523,1	Energia	1722,9			
g	Białko	95,454	Białko	125,08			
g	Tłuszcz	57,991	Tłuszcz	74,741			
g	Kwasy Nasycone	1,664	Kwasy Nasycone	2,084			
g	Węglowodany ogółem	151,02	Węglowodany ogółem	170,61			
g	W tym cukry	10,976	W tym cukry	11,607			
g	Błonnik pokarmowy	28,123	Błonnik pokarmowy	30,403			
mg	Sód	1223,5	Sód	1426,4			

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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek 07 maja 2024

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0
SNIA DANIE	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g			
	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g			
	Jajko gotowane 2 szt. z jogurtem *jaja/*mleko/	140g	Jajko gotowane 2 szt. z jogurtem *jaja/*mleko/	140g			
	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			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							
Kolejca	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	Mus owocowy 1szt.	100g		
kcal	Energia	1518,9	Energia	1839,8			
g	Białko	70,987	Białko	83,187			
g	Tłuszcz	66,708	Tłuszcz	80,243			
g	Kwasy Nasycone	13,255	Kwasy Nasycone	14,12			
g	Węglowodany ogółem	155,46	Węglowodany ogółem	192,91			
g	W tym cukry	23,493	W tym cukry	21,077			
g	Błonnik pokarmowy	24,028	Błonnik pokarmowy	24,573			
mg	Sód	1092,4	Sód	1456,2			

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

środa 08 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			
	Domowa wędlina z indyka 30g	30g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g			
	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g			
	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 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							
I Kolejca	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			
	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g			
	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g			
	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	1581,5	Energia	1769,1
g	Białko	94,522	Białko	105,94
g	Tłuszcz	70,513	Tłuszcz	76,758
g	Kwasy Nasycone	2,801	Kwasy Nasycone	2,891
g	Węglowodany ogółem	139,32	Węglowodany ogółem	160,76
g	W tym cukry	26,235	W tym cukry	19,565
g	Błonnik pokarmowy	24,433	Błonnik pokarmowy	22,348
mg	Sód	1059,4	Sód	1102,9

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

piątek 10 maja 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							
Kolejca	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	1602,6	Energia	1837,9			
g	Białko	86,616	Białko	103,66			
g	Tłuszcz	81,64	Tłuszcz	88,205			
g	Kwasy Nasycone	2,776	Kwasy Nasycone	2,866			
g	Węglowodany ogółem	129,92	Węglowodany ogółem	155,98			
g	W tym cukry	19,145	W tym cukry	19,595			
g	Błonnik pokarmowy	23,111	Błonnik pokarmowy	25,391			
mg	Sód	975,65	Sód	1208,5			

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. 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 11 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			
	Poledwica sopočka 60g *soja/	60g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g			
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g			
	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g			
	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 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			
Podwieczorek							
I Kolejca	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g			
	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g			
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g			
	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g			
	II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g		

kcal	Energia	1524,9	Energia	1911,3
g	Białko	97,094	Białko	92,134
g	Tłuszcz	57,105	Tłuszcz	78,205
g	Kwasy Nasycone	1,381	Kwasy Nasycone	5,736
g	Węglowodany ogółem	153,62	Węglowodany ogółem	178,07
g	W tym cukry	18,992	W tym cukry	28,667
g	Błonnik pokarmowy	24,168	Błonnik pokarmowy	30,673
mg	Sód	1270,5	Sód	824,51

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 12 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			
	Pieczeń z indykiem 30g *gluten/	30g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g			
	Papryka 50g	50g	Papryka 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 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			
Podwieczorek							
I KOLACJA	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			
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g			
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g			
II	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g			
kcal		Energia	1628,9	Energia	1855		
g		Białko	78,156	Białko	95,856		
g		Tłuszcz	78,132	Tłuszcz	94,982		
g		Kwasy Nasycone	7,161	Kwasy Nasycone	8,721		
g		Węglowodany ogółem	152,26	Węglowodany ogółem	152,83		
g		W tym cukry	19,009	W tym cukry	19,309		
g		Błonnik pokarmowy	18,928	Błonnik pokarmowy	18,928		
mg		Sód	863,15	Sód	926,9		

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 Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko