

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 20 maja 2024

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0
I SNIAĐANIE	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			
	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			
	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 miętowa	250g	Herbata miętowa	250g			
II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g			
kcal		Energia	1545,7	Energia	1815,6		
g		Białko	85,683	Białko	109,51		
g		Tłuszcz	67,161	Tłuszcz	77,611		
g		Kwasy Nasycone	3,936	Kwasy Nasycone	4,026		
g		Węglowodany ogółem	148,27	Węglowodany ogółem	167,27		
g		W tym cukry	23,948	W tym cukry	24,398		
g		Błonnik pokarmowy	22,984	Błonnik pokarmowy	25,264		
mg		Sód	836,91	Sód	1114		

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 21 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			
	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	1493,8	Energia	1695,3			
g	Białko	111,28	Białko	120,63			
g	Tłuszcz	65,816	Tłuszcz	67,506			
g	Kwasy Nasycone	1,737	Kwasy Nasycone	1,987			
g	Węglowodany ogółem	145,37	Węglowodany ogółem	183,19			
g	W tym cukry	16,324	W tym cukry	21,194			
g	Błonnik pokarmowy	24,62	Błonnik pokarmowy	30,5			
mg	Sód	730,04	Sód	870,74			

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 22 maja 2024

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0	
SNIA DANIE	I	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			
	OBIA D	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/	250g	A'la gołąbek z mięsa mielonego i kapustą pekińską *jaja/	250g			
		Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g			
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Podwieczorek								
KOLACJA	I	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 owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g			
	kcal	Energia	1580,2	Energia	1810,6			
	g	Białko	91,445	Białko	111,18			
	g	Tłuszcz	68,157	Tłuszcz	73,707			
g	Kwasy Nasycone	3	Kwasy Nasycone	3,09				
g	Węglowodany ogółem	152,83	Węglowodany ogółem	177,13				
g	W tym cukry	13,944	W tym cukry	15,894				
g	Błonnik pokarmowy	18,695	Błonnik pokarmowy	20,975				
mg	Sód	945,11	Sód	1206,2				

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

czwartek 23 maja 2024

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0
I SNIAĐANIE	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 ze szpinakiem 5 szt. *gluten/*mleko/	125g	Pierogi ze szpinakiem 5 szt. *gluten/*mleko/	125g			
	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g			
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Podwieczorek							
I KOLACJA	Salatka (c) z k. bulgur, s. pom., ciecierz, kurcza *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka (c) z k. bulgur, s. pom., ciecierz, kurcza *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	1490,8	Energia	1875,7			
g	Białko	66,394	Białko	96,624			
g	Tłuszcz	58,655	Tłuszcz	77,955			
g	Kwasy Nasycone	5,835	Kwasy Nasycone	5,925			
g	Węglowodany ogółem	165,03	Węglowodany ogółem	186,38			
g	W tym cukry	19,134	W tym cukry	19,584			
g	Błonnik pokarmowy	20,11	Błonnik pokarmowy	22,39			
mg	Sód	372,61	Sód	602,21			

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 24 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			
	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			Serek wiejski 1 szt.	200g			
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 pomidorkami	50g	Mix sałat z pomidorkami	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	1560,3	Energia	1838,2			
g	Białko	94,796	Białko	119,66			
g	Tłuszcz	60,722	Tłuszcz	71,602			
g	Kwasy Nasycone	2,016	Kwasy Nasycone	2,106			
g	Węglowodany ogółem	156,51	Węglowodany ogółem	175,51			
g	W tym cukry	20,407	W tym cukry	20,857			
g	Błonnik pokarmowy	21,431	Błonnik pokarmowy	23,711			
mg	Sód	855,14	Sód	1135,3			

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 25 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 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	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			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	1440,5	Energia	1627,4			
g	Białko	110,9	Białko	117,05			
g	Tłuszcz	55,126	Tłuszcz	56,896			
g	Kwasy Nasycone	1,57	Kwasy Nasycone	1,88			
g	Węglowodany ogółem	161,81	Węglowodany ogółem	198,85			
g	W tym cukry	21,084	W tym cukry	25,794			
g	Błonnik pokarmowy	24,772	Błonnik pokarmowy	30,652			
mg	Sód	791,59	Sód	932,29			

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 26 maja 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			
Popieliszczek							
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	1612,1	Energia	1777			
g	Białko	95,448	Białko	98,978			
g	Tłuszcz	70,091	Tłuszcz	74,341			
g	Kwasy Nasycone	0,301	Kwasy Nasycone	2,891			
g	Węglowodany ogółem	146,69	Węglowodany ogółem	172,69			
g	W tym cukry	14,145	W tym cukry	23,295			
g	Błonnik pokarmowy	27,576	Błonnik pokarmowy	30,956			
mg	Sód	1057,1	Sód	1194,2			

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 Żywności.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko