

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
poniedziałek 17 czerwca 2024

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0
SNIADANIE	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g			
	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g			
	Poledwica sopocka 30g *soja/	30g	Poledwica sopocka 30g *soja/	30g			
	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							
Kolaćcia	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	1521,26	Energia	1791,1568			
g	Białko	83,7431	Białko	107,57311			
g	Tłuszcz	65,8855	Tłuszcz	76,335502			
g	Kwasy Nasycone	22,913	Kwasy Nasycone	23,003			
g	Węglowodany ogółem	146,923	Węglowodany ogółem	165,92258			
g	W tym cukry	26,8877	W tym cukry	31,337704			
g	Błonnik pokarmowy	22,8585	Błonnik pokarmowy	25,138508			
mg	Sód	1087,11	Sód	1364,2071			

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 18 czerwca 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	Kolaćca	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	1493,79	Energia	1695,29			
g		Białko	111,284	Białko	120,6344			
g		Tłuszcz	65,8165	Tłuszcz	67,506499			
g		Kwasy Nasycone	13,089	Kwasy Nasycone	13,339			
g		Węglowodany ogółem	145,374	Węglowodany ogółem	183,1945			
g		W tym cukry	20,3245	W tym cukry	25,1945			
g		Błonnik pokarmowy	24,62	Błonnik pokarmowy	30,5			
mg		Sód	730,045	Sód	870,745			

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
środa 19 czerwca 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			
	Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g			
	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową d/c	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową d/c	60g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			
II			Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g			
OBIAD	Rosół z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*selez/	350g	Rosół z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*selez/	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							
Kolaćia	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g			
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g			
	Ogórek małosolny	60g	Ogórek małosolny	60g			
	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	1539,23	Energia	1769,6328			
g	Białko	90,8965	Białko	110,62652			
g	Tłuszcz	63,9577	Tłuszcz	69,507656			
g	Kwasy Nasycone	24,922	Kwasy Nasycone	25,867			
g	Węglowodany ogółem	151,403	Węglowodany ogółem	175,70323			
g	W tym cukry	13,2747	W tym cukry	15,2247			
g	Błonnik pokarmowy	18,3408	Błonnik pokarmowy	20,620793			
mg	Sód	858,478	Sód	1119,5776			

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. selez; 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 jadłospisze 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 20 czerwca 2024										
DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
SNIADANIE	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	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					
OBIAD	I	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g					
		Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	125g	Pierogi ze szpinakiem 8 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	I	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	II	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g					
kcal		Energia	1490,84	Energia	1875,74					
g		Białko	66,3938	Białko	96,6238					
g		Tłuszcz	58,6555	Tłuszcz	77,9555					
g		Kwasy Nasycone	17,042	Kwasy Nasycone	17,132					
g		Węglowodany ogółem	165,033	Węglowodany ogółem	186,3835					
g		W tym cukry	24,1345	W tym cukry	24,5845					
g		Błonnik pokarmowy	20,11	Błonnik pokarmowy	22,39					
mg		Sód	372,612	Sód	602,212					

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 Żywnienia.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
DZIAŁ ŻYWIENIA										
piątek 21 czerwca 2024										
DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal			Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal			0		0	
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										
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	1560,33	Energia	1838,232					
g		Białko	94,7959	Białko	119,6559					
g		Tłuszcz	60,7216	Tłuszcz	71,60158					
g		Kwasy Nasycone	13,153	Kwasy Nasycone	13,243					
g		Węglowodany ogółem	156,507	Węglowodany ogółem	175,5068					
g		W tym cukry	20,4068	W tym cukry	24,85683					
g		Błonnik pokarmowy	21,4312	Błonnik pokarmowy	23,71119					
mg		Sód	855,138	Sód	1135,288					

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										
sobota 22 czerwca 2024										
DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
SNIADANIE		Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g					
		Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g					
		Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g					
		Pomidor 50g	50g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g					
		Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g					
		masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g					
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g					
				Herbata z cytryną	250g					
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					
		Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g					
Podwieczorek										
Kolacja		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g					
		Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	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	1523,89	Energia	1686,59					
g		Białko	123,657	Białko	128,0075					
g		Tłuszcz	55,2795	Tłuszcz	56,1845					
g		Kwasy Nasycone	14,8705	Kwasy Nasycone	15,0655					
g		Węglowodany ogółem	175,363	Węglowodany ogółem	208,5977					
g		W tym cukry	29,7341	W tym cukry	30,4991					
g		Błonnik pokarmowy	26,3355	Błonnik pokarmowy	29,7005					
mg		Sód	761,987	Sód	1050,987					

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 23 czerwca 2024

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0
SNIADANIE	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g			
	Kiełbaski białe śniadaniowe 2 szt. *soja/	60g	Kiełbaski białe śniadaniowe 2 szt. *soja/	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			
OBIAD			Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g			
	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				
Podwieczorek							
Kolejca	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Pasta z pieczonego dorsza z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	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	1564,2	Energia	1729,1			
g	Białko	83,8658	Białko	87,3958			
g	Tłuszcz	69,6955	Tłuszcz	73,9455			
g	Kwasy Nasycone	21,454	Kwasy Nasycone	24,044			
g	Węglowodany ogółem	146,908	Węglowodany ogółem	172,9085			
g	W tym cukry	15,0415	W tym cukry	24,1915			
g	Błonnik pokarmowy	27,526	Błonnik pokarmowy	30,906			
mg	Sód	859,611	Sód	996,711			

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. dwulfenek siarki; 13. tujin
(*) 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