

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

Dział Żywnienia

poniedziałek 10 czerwca 2024

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
SNIADANIE	I	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g					
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g					
		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									
				Kefir szt. *mleko/	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										
KOLACJA	I	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	1511,31	Energia	1763,11					
g		Białko	33,9726	Białko	104,233					
g		Tłuszcz	41,8095	Tłuszcz	46,7095					
g		Kwasy Nasycone	16,173	Kwasy Nasycone	18,753					
g		Węglowodany ogółem	190,65	Węglowodany ogółem	230,05					
g		W tym cukry	17,0871	W tym cukry	25,9871					
g		Błonnik pokarmowy	30,9496	Błonnik pokarmowy	35,5096					
mg		Sód	1026,51	Sód	1376,71					

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 Żywnienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

Dział Żywnienia

wtorek 11 czerwca 2024

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
SNIADANIE	I	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	I	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					
II										
Podwieczerek										
KOLACJA	I	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	Sok wielowarzywny 300ml	300g					
		kcal	Energia 1505,54	Energia 1730,28						
		g	Białko 107,741	Białko 124,422						
		g	Tłuszcz 59,0015	Tłuszcz 73,4765						
		g	Kwasy Nasycone 18,248	Kwasy Nasycone 18,128						
		g	Węglowodany ogółem 149,796	Węglowodany ogółem 175,377						
		g	W tym cukry 22,8905	W tym cukry 30,3405						
		g	Błonnik pokarmowy 26,168	Błonnik pokarmowy 32,048						
		mg	Sód 1239,17	Sód 1405,64						

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 Żywnienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

Dział Żywienia

środa 12 czerwca 2024

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
SNIADANIE	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Serek wiejski 1 szt.	200g					
		Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Butka razowa 70g *gluten/	70g					
		Papryka 50g	50g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g					
		Rukola 20g	20g	Papryka 50g	50g					
		masło 10g *mleko/	10g	Rukola 20g	20g					
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g					
				Herbata z cytryną	250g					
OBIAD	I	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					
		Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g					
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g					
Kolejca	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g					
		Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g					
Kolejca	I	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					
Kolejca	II	Mus owocow- jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocow- jogurtowy 1szt. *mleko/	100g					
		kcal	Energia	1546,9	Energia	1845,8				
		g	Białko	92,8774	Białko	118,971				
		g	Tłuszcz	66,9906	Tłuszcz	77,6735				
		g	Kwasy Nasycone	23,691	Kwasy Nasycone	23,829				
		g	Węglowodany ogółem	141,84	Węglowodany ogółem	168,329				
		g	W tym cukry	16,4855	W tym cukry	22,2255				
		g	Błonnik pokarmowy	27,075	Błonnik pokarmowy	29,598				
		mg	Sód	1282,65	Sód	1608,65				

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 Żywnienia

czwartek 13 czerwca 2024

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
SNIADANIE	I	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					
		Mix sałat z oliwą	50g	pomidorkami, ciecierz	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						
Podwieczorek										
KOLACJA	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g					
		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	1588,2	Energia	1790,3				
g		Białko	70,4419	Białko	79,4709					
g		Tłuszcz	73,0596	Tłuszcz	79,1875					
g		Kwasy Nasycone	23,217	Kwasy Nasycone	24,835					
g		Węglowodany ogółem	157,945	Węglowodany ogółem	190,079					
g		W tym cukry	35,6575	W tym cukry	41,2875					
g		Błonnik pokarmowy	21,8695	Błonnik pokarmowy	26,0125					
mg		Sód	316,507	Sód	371,007					

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 Żywnienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

Dział Żywnienia

piątek 14 czerwca 2024

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
SNIADANIE	I	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g					
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g					
		Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g					
		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	Rzodkiewka 50g	50g					
	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					
Podwieczorek										
KOLACJA	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g					
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g					
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 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	1514,19	Energia	1784,09					
g		Białko	96,1184	Białko	119,948					
g		Tłuszcz	45,3295	Tłuszcz	55,7795					
g		Kwasy Nasycone	15,097	Kwasy Nasycone	15,187					
g		Węglowodany ogółem	179,168	Węglowodany ogółem	198,168					
g		W tym cukry	26,3045	W tym cukry	30,7545					
g		Błonnik pokarmowy	25,954	Błonnik pokarmowy	28,234					
mg		Sód	933,991	Sód	1211,09					

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 Żywnienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

Dział Żywnienia

sobota 15 czerwca 2024

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0	
SNIADANIE	I	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g			
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
		Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g			
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g			
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g			
		Sałata 30g	30g	Sałata 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			
Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem 250g *mleko/		250g	Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem 250g *mleko/	250g				
Ryż al dente 100g		100g	Ryż al dente 100g	100g				
Kompot 250ml		250g	Kompot 250ml	250g				
Podwieczorek								
KOLACJA	I	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	1529,14	Energia	1773,34			
g		Białko	103,526	Białko	129,586			
g		Tłuszcz	54,0975	Tłuszcz	70,3975			
g		Kwasy Nasycone	15,6415	Kwasy Nasycone	15,8215			
g		Węglowodany ogółem	155,604	Węglowodany ogółem	189,804			
g		W tym cukry	23,4645	W tym cukry	28,3645			
g		Błonnik pokarmowy	21,021	Błonnik pokarmowy	25,581			
mg		Sód	1172,74	Sód	1512,74			

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 Żywnienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

Dział Żywnienia

niedziela 16 czerwca 2024

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
SNIADANIE	I	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/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	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						
Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/		100g	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g						
Surówka z marchewką i jabłkiem 150g		150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g						
Kompot 250ml		250g	Kompot 250ml	250g						
Podwieczorek										
KOLACJA	I	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	1536,64	Energia	1806,54					
g		Białko	84,5078	Białko	108,338					
g		Tłuszcz	61,1366	Tłuszcz	71,5865					
g		Kwasy Nasycone	18,519	Kwasy Nasycone	18,609					
g		Węglowodany ogółem	160	Węglowodany ogółem	179					
g		W tym cukry	22,3645	W tym cukry	26,8145					
g		Błonnik pokarmowy	21,186	Błonnik pokarmowy	23,466					
mg		Sód	994,872	Sód	1272					

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 Żywnienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko