

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
poniedziałek 26 sierpnia 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 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			Kefir szt. *mleko/	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										
KOLACJA	I	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	1523	Energia	1698,9						
g		Białko	83,812	Białko	92,242						
g		Tłuszcz	65,912	Tłuszcz	70,362						
g		Kwasy Nasycone	22,913	Kwasy Nasycone	25,403						
g		Węglowodany ogółem	147,3	Węglowodany ogółem	171,7						
g		W tym cukry	26,894	W tym cukry	35,344						
g		Błonnik pokarmowy	22,969	Błonnik pokarmowy	25,249						
mg		Sód	1087,3	Sód	1300,4						

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skonopiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. tulin
 (*) 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 27 sierpnia 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							
		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							
KOLACJA	I	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	1494	Energia	1695,5							
g		Białko	111,29	Białko	120,64							
g		Tłuszcz	65,818	Tłuszcz	67,508							
g		Kwasy Nasycone	13,089	Kwasy Nasycone	13,339							
g		Węglowodany ogółem	145,42	Węglowodany ogółem	183,24							
g		W tym cukry	20,326	W tym cukry	25,196							
g		Błonnik pokarmowy	24,63	Błonnik pokarmowy	30,51							
mg		Sód	730,07	Sód	870,77							

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skonopiaki; 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 28 sierpnia 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							
		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/*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/*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 owocowo- jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo- jogurtowy 1szt. *mleko/	100g							
kcal	Energia	1551	Energia	1781,4								
g	Białko	91,456	Białko	111,19								
g	Tłuszcz	64,035	Tłuszcz	69,585								
g	Kwasy Nasycone	24,922	Kwasy Nasycone	25,867								
g	Węglowodany ogółem	153,86	Węglowodany ogółem	178,16								
g	W tym cukry	13,396	W tym cukry	15,346								
g	Błonnik pokarmowy	18,743	Błonnik pokarmowy	21,023								
mg	Sód	870,24	Sód	1131,3								

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. sknupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. tulin
 (*) 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

czwartek 29 sierpnia 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							
	II											
OBIAD		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												
KOLACJA	I	Sałatka (c) z k. bulgur, s. pom., ciecierz, kurcza *gluten/*gorczyca/	250g	Sałatka (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	1491	Energia	1875,9							
g		Białko	66,398	Białko	96,628							
g		Tłuszcz	58,657	Tłuszcz	77,957							
g		Kwasy Nasycone	17,042	Kwasy Nasycone	17,132							
g		Węglowodany ogółem	165,08	Węglowodany ogółem	186,43							
g		W tym cukry	24,136	W tym cukry	24,586							
g		Błonnik pokarmowy	20,12	Błonnik pokarmowy	22,4							
mg		Sód	372,64	Sód	602,24							

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skonopiaki; 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

piątek 30 sierpnia 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							
		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							
OBIAŁ	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												
Kołacja	I	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	1560,5	Energia	1838,4							
g		Białko	94,8	Białko	119,66							
g		Tłuszcz	60,723	Tłuszcz	71,603							
g		Kwasy Nasycone	13,153	Kwasy Nasycone	13,243							
g		Węglowodany ogółem	156,55	Węglowodany ogółem	175,55							
g		W tym cukry	20,408	W tym cukry	24,858							
g		Błonnik pokarmowy	21,441	Błonnik pokarmowy	23,721							
mg		Sód	855,16	Sód	1135,3							

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. sknupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. tulin
(*) 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 31 sierpnia 2024

DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
SNIADANIE	I	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					
		Kociółek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociółek 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	I	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	1525,7	Energia	1688,4						
g		Białko	123,73	Białko	128,08						
g		Tłuszcz	55,306	Tłuszcz	56,211						
g		Kwasy Nasycone	14,871	Kwasy Nasycone	15,066						
g		Węglowodany ogółem	175,74	Węglowodany ogółem	208,98						
g		W tym cukry	29,741	W tym cukry	30,506						
g		Błonnik pokarmowy	26,445	Błonnik pokarmowy	29,81						
mg		Sód	762,16	Sód	1051,2						

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skonopiaki; 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

niedziela 01 września 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							
		Kiełbaski białe 2 szt. *soja/	60g	Kiełbaski białe 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							
	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						
Podwieczorek												
KOLACJA	I	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	1564,2	Energia	1729,1							
g		Białko	83,866	Białko	87,396							
g		Tłuszcz	69,695	Tłuszcz	73,945							
g		Kwasy Nasycone	21,454	Kwasy Nasycone	24,044							
g		Węglowodany ogółem	146,91	Węglowodany ogółem	172,91							
g		W tym cukry	15,041	W tym cukry	24,191							
g		Błonnik pokarmowy	27,526	Błonnik pokarmowy	30,906							
mg		Sód	859,61	Sód	996,71							

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skoniupiki; 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