

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
poniedziałek 30 września 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						
		Półdewica sopocka 30g *soja/	30g	Półdewica 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						
Podliczonek											
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				

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. 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 01 października 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 soute 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute 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							
Podzielzonek											
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	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. 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 Żywnia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

środa 02 października 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 i kapusty pekińskiej *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej *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							
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g							
		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	1560,2	Energia	1790,6								
g	Białko	91,744	Białko	111,47								
g	Tłuszcz	64,284	Tłuszcz	69,834								
g	Kwasy Nasycone	24,922	Kwasy Nasycone	25,867								
g	Węglowodany ogółem	155,74	Węglowodany ogółem	180,04								
g	W tym cukry	13,341	W tym cukry	15,291								
g	Błonnik pokarmowy	19,65	Błonnik pokarmowy	21,93								
mg	Sód	860,43	Sód	1121,5								

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. 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

czwartek 03 października 2024

DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
I	SNIADANIE	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											
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	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. 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 04 października 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					
	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	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. 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

sobota 05 października 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 *seier/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seier/	350g						
Kociorek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami		250g	Kociorek 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. 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

niedziela 06 października 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/*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	83,866	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. 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 jadospisie 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.
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko