

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 23 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 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										
I KOLACJA	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	1517,29	Energia	1769,09						
g	Białko	93,8516	Białko	104,112						
g	Tłuszcz	42,361	Tłuszcz	47,261						
g	Kwasy Nasycone	16,2182	Kwasy Nasycone	18,7982						
g	Węglowodany ogółem	191,097	Węglowodany ogółem	230,497						
g	W tym cukry	16,7186	W tym cukry	25,6186						
g	Błonnik pokarmowy	30,4296	Błonnik pokarmowy	34,9896						
mg	Sód	1029,34	Sód	1379,54						

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek 24 września 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					
		Półdzwica sopocka 60g *soja/	60g	Półdzwica 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	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						
Podwieczorek										
Kolejca	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					
	II		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g				
	kcal	Energia	1513,65	Energia	1738,39					
	g	Białko	108,056	Białko	124,737					
	g	Tłuszcz	69,055	Tłuszcz	73,53					
	g	Kwasy Nasycone	18,2482	Kwasy Nasycone	18,1282					
	g	Węglowodany ogółem	151,484	Węglowodany ogółem	177,065					
	g	W tym cukry	22,902	W tym cukry	30,352					
	g	Błonnik pokarmowy	26,222	Błonnik pokarmowy	32,102					
	mg	Sód	1239,23	Sód	1405,7					

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

środa 25 września 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/*mleko/	100g	Kotlet mielony drobiowy 100g *gluten/*jaja/*mleko/	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					
Podwyższone										
kcal		Energia	1559,47	Energia	1858,37					
g		Białko	92,4159	Białko	118,51					
g		Tłuszcz	67,222	Tłuszcz	77,905					
g		Kwasy Nasycone	23,4512	Kwasy Nasycone	23,5892					
g		Węglowodany ogółem	145,223	Węglowodany ogółem	171,712					
g		W tym cukry	16,682	W tym cukry	22,422					
g		Błonnik pokarmowy	27,648	Błonnik pokarmowy	30,171					
mg		Sód	1292,23	Sód	1618,23					

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 Żywienia.
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek 26 września 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	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	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 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										
Kolejca	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	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g				
	kcal		Energia	1582,9	Energia	1889				
g		Białko	72,3741	Białko	102,683					
g		Tłuszcz	74,55	Tłuszcz	89,958					
g		Kwasy Nasycone	24,1772	Kwasy Nasycone	25,7952					
g		Węglowodany ogółem	156,285	Węglowodany ogółem	170,639					
g		W tym cukry	37,115	W tym cukry	42,605					
g		Błonnik pokarmowy	22,7135	Błonnik pokarmowy	23,2565					
mg		Sód	818,242	Sód	1009,14					

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

piątek 27 września 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			Jabłko 1szt.	180g			
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								
Kolejca	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	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g			
kcal	Energia	1528,22	Energia	1694,12				
g	Białko	94,6726	Białko	97,2226				
g	Tłuszcz	44,031	Tłuszcz	45,201				
g	Kwasy Nasycone	14,1972	Kwasy Nasycone	14,2872				
g	Węglowodany ogółem	181,956	Węglowodany ogółem	218,736				
g	W tym cukry	24,846	W tym cukry	29,436				
g	Błonnik pokarmowy	25,259	Błonnik pokarmowy	31,139				
mg	Sód	934,466	Sód	1075,17				

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota 28 września 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			
		Półędwica sopocka 60g *soja/	60g	Półędwica sopocka 60g *soja/	60g			
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g			
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 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		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 grozkiem 250g *mleko/		250g	Potrawka z kurczaka z marchewką i grozkiem 250g *mleko/	250g				
Ryż al dente 100g		100g	Ryż al dente 100g	100g				
Kompot 250ml		250g	Kompot 250ml	250g				
			Nektarynka	120g				
Podwieczorek								
Kolejca	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
		Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/ *seler/	100g	Pasztet 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	1532,33	Energia	1832,93				
g	Białko	100,419	Białko	127,559				
g	Tłuszcz	53,9695	Tłuszcz	70,5095				
g	Kwasy Nasycone	15,5835	Kwasy Nasycone	15,7635				
g	Węglowodany ogółem	158,809	Węglowodany ogółem	206,569				
g	W tym cukry	25,6785	W tym cukry	35,2585				
g	Błonnik pokarmowy	23,055	Błonnik pokarmowy	29,895				
mg	Sód	1188,4	Sód	1532				

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 Żywnienia.
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela 29 września 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 *mleko/	350g	Zupa jarzynowa 350ml *mleko/	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	1597,75	Energia	1867,65						
g	Białko	90,8768	Białko	114,707						
g	Tłuszcz	65,008	Tłuszcz	75,458						
g	Kwasy Nasycone	18,5192	Kwasy Nasycone	18,6092						
g	Węglowodany ogółem	160,235	Węglowodany ogółem	179,235						
g	W tym cukry	22,366	W tym cukry	26,816						
g	Błonnik pokarmowy	21,196	Błonnik pokarmowy	23,476						
mg	Sód	1115,27	Sód	1392,37						

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