

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 16 września 2024

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0
I SNIADANIE	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g			
	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g			
	Poledwica sopočka 30g *soja/	30g	Poledwica sopočka 60g *soja/	60g			
	Ogórek 50g	50g	Ogórek 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			Skyr 1 szt. *mleko/	140g			
OBIAD	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g			
	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g			
	Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g			
	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g			
	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g			
	Kompot	250g	Kompot	250g			
Podwieczorek							
I KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g			
	Szynka drobiowa miodowa 30g *soja/*seler/	30g	Szynka drobiowa miodowa 30g *soja/*seler/	30g			
	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g			
	Roszonka 20g	20g	Roszonka 20g	20g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g			
II	Kanapka razowa z poledwicą miodową 1 szt.	80g	Kanapka razowa z poledwicą miodową 1 szt.	80g			
kcal	Energia	1525,8	Energia	1727,4			
g	Białko	95,904	Białko	125,83			
g	Tłuszcz	57,991	Tłuszcz	74,741			
g	Kwasy Nasycone	17,806	Kwasy Nasycone	18,166			
g	Węglowodany ogółem	151,33	Węglowodany ogółem	171,13			
g	W tym cukry	11,366	W tym cukry	16,116			
g	Błonnik pokarmowy	28,123	Błonnik pokarmowy	30,403			
mg	Sód	1498	Sód	1883,9			

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 ŻYWIENIA

wtorek 17 września 2024

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0
I SNIADANIE	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g			
	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g			
	Pomidor 50g	50g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g			
	Papryka 50g	50g	Pomidor 50g	50g			
	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g			
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g			
	Nektarynka	120g	Herbata z cytryną	250g			
	II			Kefir szt. *mleko/	200g		
OBIAD	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g			
	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g			
	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g			
	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g			
	Kompot	250g	Kompot	250g			
	Kiwi 1szt.	75g	Nektarynka	120g			
Podwieczorek							
I KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Szynka z piersi indyka 60g	60g			
	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g			
	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	1603,3	Energia	1894,2			
g	Białko	66,367	Białko	83,017			
g	Tłuszcz	67,748	Tłuszcz	83,283			
g	Kwasy Nasycone	30,872	Kwasy Nasycone	34,137			
g	Węglowodany ogółem	182,22	Węglowodany ogółem	201,17			
g	W tym cukry	30,073	W tym cukry	35,758			
g	Błonnik pokarmowy	29,708	Błonnik pokarmowy	26,053			
mg	Sód	978,01	Sód	1428,3			

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. 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 ŻYWIENIA

środa 18 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					
		Domowa wędlina z indyka 30g	30g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g					
		Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g					
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g					
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g					
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g					
OBIAD	I	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g					
		Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g					
		Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g					
		Mizeria z koperkiem 150g	150g	Mizeria z koperkiem 150g	150g					
		Kompot	250g	Kompot	250g					
KOLACJA	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g					
		Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g					
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g					
		Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g					
		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	1597,7	Energia	1723,1					
g		Białko	94,682	Białko	105,86					
g		Tłuszcz	74,653	Tłuszcz	76,453					
g		Kwasy Nasycone	18,763	Kwasy Nasycone	18,963					
g		Węglowodany ogółem	136,62	Węglowodany ogółem	151,62					
g		W tym cukry	26,675	W tym cukry	27,125					
g		Błonnik pokarmowy	19,393	Błonnik pokarmowy	21,673					
mg		Sód	971,15	Sód	1132,3					

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

czwartek 19 września 2024

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0	
SNIADANIE	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g			
		Parówki z indyka 1 szt.	35g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g			
		Ketchup 1 szt.	1g	Parówki z indyka 2 szt.	70g			
		Rzodkiewka 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g			
		Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g			
		masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g			
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g			
			Herbata z cytryną	250g				
	II			Jabłko 1szt.	180g			
OBIAD	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g				
	Gulasz wieprzowo-wołowy 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy 150g *gluten/*seler/	150g				
	Kasza pęczak 100g	100g	Kasza pęczak 100g	100g				
	Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g				
	Kompot	250g	Kompot	250g				
Podwieczorek								
Kolacja	I	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g			
		edamame, pomidorem i kurczakiem	250g	edamame, pomidorem i kurczakiem	250g			
		Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g			
	II	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g			
kcal	Energia	1537	Energia	1784,5				
g	Białko	107,4	Białko	119,82				
g	Tłuszcz	65,995	Tłuszcz	74,615				
g	Kwasy Nasycone	12,536	Kwasy Nasycone	14,076				
g	Węglowodany ogółem	173,2	Węglowodany ogółem	204,77				
g	W tym cukry	15,38	W tym cukry	21,195				
g	Błonnik pokarmowy	26,869	Błonnik pokarmowy	30,469				
mg	Sód	994,72	Sód	1092,8				

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 20 września 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			
	Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g			
	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g			
	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 brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g			
	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g			
	Marchewka na gęsto 150g	150g	Ryż al dente 100g	100g			
	Ryż al dente 100g	100g	Marchewka na gęsto 150g	150g			
	Kompot	250g	Kompot	250g			
Powielczone k							
Kobiada	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Twaróg 50g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g			
	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g			
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g			
II	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g			
kcal	Energia	1526,1	Energia	1761,4			
g	Białko	86,262	Białko	103,11			
g	Tłuszcz	72,905	Tłuszcz	79,47			
g	Kwasy Nasycone	18,63	Kwasy Nasycone	21,121			
g	Węglowodany ogółem	130	Węglowodany ogółem	156,07			
g	W tym cukry	18,055	W tym cukry	26,505			
g	Błonnik pokarmowy	21,894	Błonnik pokarmowy	24,174			
mg	Sód	898,57	Sód	1131,5			

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

sobota 21 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 30g *gluten/	30g			
		Poledwica sopočka 30g *soja/	30g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g			
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g			
		Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g			
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			
OBIAD	I	Zupa z fasolką szparagową 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową 350ml *mleko/*seler/	350g			
		Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 350g *gluten/+soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 350g *gluten/+soja/	350g			
		Kompot	250g	Kompot	250g			
		Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g			
Kolaćca	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g			
		Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g			
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g			
		Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g			
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g			
	II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g			
kcal		Energia	1542,3	Energia	1873			
g		Białko	92,809	Białko	91,849			
g		Tłuszcz	56,535	Tłuszcz	74,735			
g		Kwasy Nasycone	15,988	Kwasy Nasycone	18,113			
g		Węglowodany ogółem	161,43	Węglowodany ogółem	175,48			
g		W tym cukry	18,692	W tym cukry	19,967			
g		Błonnik pokarmowy	25,508	Błonnik pokarmowy	30,913			
mg		Sód	1048,8	Sód	785,76			

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 22 września 2024

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0		
SNIADANIE	I	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g						
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		Pieczeń z indykiem 30g *gluten/	30g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g						
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g						
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
OBIAD	I	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sele r/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sele r/	350g						
		Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 1 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g						
		Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g						
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g						
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g						
Kolaćca	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		Kiełbaski śniadaniowe 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/	50g	Kiełbaski śniadaniowe 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/	50g						
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g						
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g						
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g						
		II	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g					
	kcal		Energia	1645,9	Energia	1872					
g		Białko	79,156	Białko	96,856						
g		Tłuszcz	80,132	Tłuszcz	96,982						
g		Kwasy Nasycone	20,938	Kwasy Nasycone	24,658						
g		Węglowodany ogółem	151,11	Węglowodany ogółem	151,68						
g		W tym cukry	23,009	W tym cukry	23,309						
g		Błonnik pokarmowy	18,928	Błonnik pokarmowy	18,928						
mg		Sód	1013,1	Sód	1076,9						

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