

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 14 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 30g *gluten/	30g						
		Szynka dębowa drobiowa 30g	30g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g						
		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						
	II			Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g						
	OBIAD	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml *seler/	350g						
		Pulpet wieprzowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy 100g *gluten/*jaja/	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		250g	Kompot	250g							
Podwisc zorek											
Kolacja	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						
		Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 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	1644,6	Energia	1838,9						
g	Białko	90,814	Białko	99,744							
g	Tłuszcz	67,163	Tłuszcz	72,133							
g	Kwasy Nasycone	20,208	Kwasy Nasycone	23,008							
g	Węglowodany ogółem	166,98	Węglowodany ogółem	193,4							
g	W tym cukry	15,863	W tym cukry	25,253							
g	Błonnik pokarmowy	24,106	Błonnik pokarmowy	27,486							
mg	Sód	782,36	Sód	919,46							

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 15 października 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						
	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g						
	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g						
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
II										
OBIAD	Zupa selerowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa selerowa 350ml *mleko/*seler/	350g						
	Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzo *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzo *seler/	250g						
	Makaron pełnoziarnisty 100g *gluten/+soja/	100g	Makaron pełnoziarnisty 100g *gluten/+soja/	100g						
	Kompot	250g	Kompot	250g						
	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g						
Podwieczorek										
I KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g						
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g						
	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g						
	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	1589,5	Energia	1822,3						
g	Białko	98,926	Białko	83,958						
g	Tłuszcz	59,927	Tłuszcz	82,168						
g	Kwasy Nasycone	17,897	Kwasy Nasycone	17,972						
g	Węglowodany ogółem	168,36	Węglowodany ogółem	189,01						
g	W tym cukry	29,115	W tym cukry	30,582						
g	Błonnik pokarmowy	25,379	Błonnik pokarmowy	29,919						
mg	Sód	1471,3	Sód	1560,7						

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 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 16 października 2024

DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
SNIADANIE	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Skyr szt. *mleko/	140g						
		Polędwica sopocka 30g *soja/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
		Rzodkiewka 50g	50g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g						
		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										
OBIAD	I	Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/	350g						
		Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g						
		Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g						
		Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g						
		Kompot	250g	Kompot	250g						
	Podwiec zorek										
Kolacja	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
		Kiełbaski białe 2 szt. *soja/	60g	Kiełbaski białe 2 szt. *soja/	60g						
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g						
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g						
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g						
	II	Mus owocowo- jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo- jogurtowy 1szt. *mleko/	100g						
kcal		Energia	1505,9	Energia	1783,4						
g		Białko	69,652	Białko	101,41						
g		Tłuszcz	70,833	Tłuszcz	88,033						
g		Kwasy Nasycone	24,376	Kwasy Nasycone	24,826						
g		Węglowodany ogółem	146,52	Węglowodany ogółem	181,32						
g		W tym cukry	23,035	W tym cukry	28,235						
g		Błonnik pokarmowy	25,632	Błonnik pokarmowy	30,192						
mg		Sód	1085,7	Sód	1608,7						

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 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 17 października 2024

DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
I	SNIADANIE	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g						
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		Kiełbasa krotoszyńska 30g *soja/	30g	Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g						
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g						
		Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
II				Kefir szt. *mleko/	200g						
OBIAD		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g						
		Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g						
		Ryż al dente 100g	100g	Ryż al dente 100g	100g						
		Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g						
		Kompot	250g	Kompot	250g						
Podwieczer											
I	KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		Salatka jarzynowa 100g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g						
II				Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g				
kcal		Energia	1526,4	Energia	1832,2						
g		Białko	82,71	Białko	95,31						
g		Tłuszcz	58,299	Tłuszcz	76,899						
g		Kwasy Nasycone	18,551	Kwasy Nasycone	23,011						
g		Węglowodany ogółem	167,32	Węglowodany ogółem	188,14						
g		W tym cukry	29,034	W tym cukry	37,814						
g		Błonnik pokarmowy	23,706	Błonnik pokarmowy	25,006						
mg		Sód	684,06	Sód	760,86						

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

piątek 18 października 2024

DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
SNIADANIE	I	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g						
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g						
		Parówki cielęce 2 szt. *gorczyca/	60g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g						
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g						
		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										
OBIAD		Zupa krupnik 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g						
		Ryba soute 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soute 100g *gluten/*ryby/	100g						
		Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g						
		Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g						
		Kompot	250g	Kompot	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						
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g						
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g						
	II	Śliwka 2 szt.	100g	Śliwka 2 szt.	100g						
kcal	Energia	1448,2	Energia	1777,2							
g	Białko	79,558	Białko	99,852							
g	Tłuszcz	57,081	Tłuszcz	76,964							
g	Kwasy Nasycone	18,974	Kwasy Nasycone	21,152							
g	Węglowodany ogółem	158,45	Węglowodany ogółem	177,31							
g	W tym cukry	11,895	W tym cukry	12,344							
g	Błonnik pokarmowy	20,662	Błonnik pokarmowy	23,185							
mg	Sód	805,9	Sód	967,9							

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

sobota 19 października 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						
		Szynka wiejska 30g *gluten/*soja/*seler/	30g	Szynka wiejska 30g *gluten/*soja/*seler/	30g						
		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			Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g						
	OBIAD	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g						
		Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g						
Kasza gryczana 100g		150g	Kasza gryczana 100g	150g							
Surówka z buraków z cebulką 150g		150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g							
Kompot		250g	Kompot	250g							
Podwiec zorek											
Kolacja	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g						
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g						
		Kiełki	5g	Kiełki	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	1442,4	Energia	1838							
g	Białko	91,786	Białko	104,27							
g	Tłuszcz	46,958	Tłuszcz	61,208							
g	Kwasy Nasycone	15,903	Kwasy Nasycone	17,703							
g	Węglowodany ogółem	158,36	Węglowodany ogółem	208,92							
g	W tym cukry	23,644	W tym cukry	25,344							
g	Błonnik pokarmowy	20,768	Błonnik pokarmowy	28,378							
mg	Sód	711,38	Sód	1278,5							

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

niedziela 20 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 30g *gluten/	30g							
		Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g							
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g							
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g							
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g							
	II				Jabłko 1szt.	180g						
		OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g						
			Roladka drobiowa z sosem szpinakowym 150g *jaja/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym 150g *jaja/*mleko/	150g						
			Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g						
			Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka żydowska 150g	150g						
			Kompot	250g	Kompot	250g						
KOLACJA	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g							
		Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g							
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g							
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g							
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g							
		Nektarynka	120g	Nektarynka	120g							
	II				Mus owocowy 1szt.	100g						
					Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g						
kcal		Energia	1458,9	Energia	1808							
g		Białko	92,073	Białko	98,813							
g		Tłuszcz	56,227	Tłuszcz	68,117							
g		Kwasy Nasycone	10,963	Kwasy Nasycone	16,331							
g		Węglowodany ogółem	144,59	Węglowodany ogółem	199,34							
g		W tym cukry	28,842	W tym cukry	17,117							
g		Błonnik pokarmowy	23,9	Błonnik pokarmowy	29,385							
mg		Sód	1032,9	Sód	1459,1							

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