

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 07 października 2024

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0
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 ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g			
	Gulasz z udźca drobiowego 200g *gluten/*mleko/*seler/	200g	Gulasz z udźca drobiowego 200g *gluten/*mleko/*seler/	200g			
	Kasza jęczmienna 150g	150g	Kasza jęczmienna 180g	180g			
	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g			
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Podwieczorek							
Kolaćja	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	1609	Energia	1954,8			
g	Białko	91,785	Białko	103,42			
g	Tłuszcz	57,789	Tłuszcz	66,129			
g	Kwasy Nasycone	20,034	Kwasy Nasycone	22,614			
g	Węglowodany ogółem	180,72	Węglowodany ogółem	235,12			
g	W tym cukry	13,492	W tym cukry	22,492			
g	Błonnik pokarmowy	28,129	Błonnik pokarmowy	33,929			
mg	Sód	1105,1	Sód	1456,1			

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek 08 października 2024

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
I	SNIADANIE	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Skyr szt. *mleko/	140g					
		Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g					
		Pomidor 50g	50g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g					
		Roszpinka	10g	Pomidor 50g	50g					
		masło 10g *mleko/	10g	Roszpinka	10g					
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g					
				Herbata z cytryną	250g					
II				Sok wielowarzywny 300ml	300g					
I	OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml *gluten/+soja/*mleko/*sel er/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml *gluten/+soja/*mleko/*sel er/	350g					
		Kotlet mielony wieprzowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy 100g *gluten/*jaja/	100g					
		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					
Podwieszerek										
I	KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g					
		Pasta z makreli z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z makreli z jogurtem *jaja/*ryby/*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				Sok wielowarzywny 300ml	300g					

kcal	Energia	1541,08	Energia	1766,38					
g	Białko	97,6481	Białko	124,878					
g	Tłuszcz	62,254	Tłuszcz	78,104					
g	Kwasy Nasycone	19,2282	Kwasy Nasycone	19,3182					
g	Węglowodany ogółem	145,213	Węglowodany ogółem	173,713					
g	W tym cukry	13,0492	W tym cukry	23,7992					
g	Błonnik pokarmowy	21,4095	Błonnik pokarmowy	27,2895					
mg	Sód	2101,18	Sód	2334,08					

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 09 października 2024

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0
SNIADANIE	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Serek wiejski 1 szt.	200g			
	Parówki z indyka 1 szt.	35g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g			
	Ketchup 1 szt.	1g	Parówki z indyka 2 szt.	70g			
	Papryka 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g			
	Rukola 20g	20g	Papryka 50g	50g			
	masło 10g *mleko/	10g	Rukola 20g	20g			
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/ Herbata z cytryną	10g 250g			
II							
OBIAD	Manna na rosole 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole 350ml *gluten/*seler/	350g			
	Wątróbka drobiowa z cebulką *gluten/	150g	Wątróbka drobiowa z cebulką *gluten/	150g			
	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							
Kolacja	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g			
	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			
	II						
	Mus owocowojogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowojogurtowy 1szt. *mleko/	100g			
kcal	Energia	1479,9	Energia	1817,3			
g	Białko	77,192	Białko	106,27			
g	Tłuszcz	67,84	Tłuszcz	83,19			
g	Kwasy Nasycone	19,063	Kwasy Nasycone	20,693			
g	Węglowodany ogółem	139,8	Węglowodany ogółem	159,29			
g	W tym cukry	23,083	W tym cukry	27,708			
g	Błonnik pokarmowy	24,638	Błonnik pokarmowy	26,918			
mg	Sód	1298,4	Sód	1575,5			

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. 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 10 października 2024

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0
I SNIADANIE	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g			
	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g			
	Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem 50g *jaja/	50g	Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g			
	Mix sałat z 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			Jabłko 1szt.	180g			
OBIAD	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g			
	Pierogi z mięsem 5 szt.	80g	Pierogi z mięsem 5 szt.	80g			
	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Kompot 250ml	250g			
	Kompot 250ml	250g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g			
Podwieczorek							
I KOLACJA	Sał. z k. bulgur,ogórkiem,s. pom, feta, soczewicą *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Sał. z k. bulgur,ogórkiem,s. pom, feta, soczewicą *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g			
	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g			
II	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g			
kcal		Energia	1620,7	Energia	1830,4		
g		Białko	70,103	Białko	79,998		
g		Tłuszcz	68,694	Tłuszcz	77,784		
g		Kwasy Nasycone	14,71	Kwasy Nasycone	16,81		
g		Węglowodany ogółem	168,04	Węglowodany ogółem	192,01		
g		W tym cukry	27,747	W tym cukry	31,922		
g		Błonnik pokarmowy	22,293	Błonnik pokarmowy	26,523		
mg		Sód	1294,3	Sód	1399,6		

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 11 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 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			Serek wiejski 1 szt.	200g			
OBIAD	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/+soja/*mleko/*sel er/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/+soja/*mleko/*sel er/	350g			
	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g			
	Ryż z warzywami 200g	200g	Ryż z warzywami 200g	200g			
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Podwieczorek							
I KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g			
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g			
	Kiełki	5g	Kiełki	5g			
	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	1523,9	Energia	1793,8			
g	Białko	99,439	Białko	123,27			
g	Tłuszcz	63,102	Tłuszcz	73,552			
g	Kwasy Nasycone	14,688	Kwasy Nasycone	14,778			
g	Węglowodany ogółem	137,88	Węglowodany ogółem	156,88			
g	W tym cukry	19,535	W tym cukry	23,985			
g	Błonnik pokarmowy	17,424	Błonnik pokarmowy	19,704			
mg	Sód	928,41	Sód	1205,5			

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. kubin
 (*) 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 12 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 60g *gluten/	60g			
	Połudwica sopocka 60g *soja/	60g	Połudwica sopocka 60g *soja/	60g			
	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 brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g			
	Sos carbonara z warzywami i kielbaską drobiową 25	250g	Sos carbonara z warzywami i kielbaską drobiową 25	250g			
	*mleko/*gluten/*soja/		*mleko/*gluten/*soja/				
	Makaron pełnoziarnisty 100g *gluten/+soja/	100g	Makaron pełnoziarnisty 100g *gluten/+soja/	100g			
	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g			
Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g				
Podwieszorek							
I Kolacja	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет 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	1553,5	Energia	1797,7			
g	Białko	86,378	Białko	112,44			
g	Tłuszcz	53,635	Tłuszcz	69,935			
g	Kwasy Nasycone	16,244	Kwasy Nasycone	16,424			
g	Węglowodany ogółem	179,93	Węglowodany ogółem	214,13			
g	W tym cukry	29,785	W tym cukry	34,685			
g	Błonnik pokarmowy	24,31	Błonnik pokarmowy	28,87			
mg	Sód	1849,2	Sód	2189,2			

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. 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

niedziela 13 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							
		Jajko gotowane 1 szt. *jaja/	70g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g							
		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											
	OBIAD	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g							
		Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g							
		Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g							
		Surówka z pore 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka z pore 150g *jaja/*gorczyca/	150g							
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g							
	Podwieczorek											
KOLACJA	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g							
		Parówki cielęce 2 szt. *gorczyca/	60g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g							
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g							
		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	1568,1	Energia	1813,1						
	g		Białko	81,273	Białko	95,453						
g		Tłuszcz	66,617	Tłuszcz	79,557							
g		Kwasy Nasycone	19,766	Kwasy Nasycone	23,996							
g		Węglowodany ogółem	161,59	Węglowodany ogółem	178,18							
g		W tym cukry	22,658	W tym cukry	23,318							
g		Błonnik pokarmowy	20,588	Błonnik pokarmowy	22,868							
mg		Sód	881,21	Sód	1117							

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