

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 25 listopada 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						
		Polędwica sopocka 30g *soja/	30g	Polędwica sopocka 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						
I	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						
	Pokwiczorek										
I	Kolacja	Makaron pełnoziarnisty z truskawkami i twarogiem 35 *gluten/*soja/*mleko/	300g	Makaron pełnoziarnisty z truskawkami i twarogiem 35 *gluten/*soja/*mleko/	300g						
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g						
II		Kanapka razowa z polędwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka razowa z polędwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g						
kcal		Energia	1663	Energia	1788,7						
g		Białko	107,93	Białko	136,03						
g		Tłuszcz	51,816	Tłuszcz	68,116						
g		Kwasy Nasycone	12,531	Kwasy Nasycone	12,801						
g		Węglowodany ogółem	184,18	Węglowodany ogółem	188,98						
g		W tym cukry	20,897	W tym cukry	25,197						
g		Błonnik pokarmowy	28,133	Błonnik pokarmowy	28,133						
mg		Sód	1045,9	Sód	1294,7						

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 Żywności.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek 26 listopada 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						
		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						
		Gruszka 1szt.	120g	Herbata z cytryną	250g						
	II										
OBIAD	I	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						
				Gruszka 1szt.	120g						
Podwieczorek											
Kolacja	I	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	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g						
kcal	Energia	1513,5	Energia	1824,4							
g	Białko	69,107	Białko	80,957							
g	Tłuszcz	66,948	Tłuszcz	79,483							
g	Kwasy Nasycone	30,772	Kwasy Nasycone	31,637							
g	Węglowodany ogółem	157,74	Węglowodany ogółem	195,09							
g	W tym cukry	21,653	W tym cukry	20,737							
g	Błonnik pokarmowy	24,848	Błonnik pokarmowy	25,393							
mg	Sód	1044,8	Sód	1427,1							

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

środa 27 listopada 2024

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0	
SNIADANIE		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			
II								
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			
		Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g			
		Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g			
		Kompot	250g	Kompot	250g			
Podwieczorek								
Kolacja	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
		Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *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 owocowo- jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo- jogurtowy 1szt. *mleko/	100g			
kcal	Energia	1594,2	Energia	1719,6				
g	Białko	92,287	Białko	103,47				
g	Tłuszcz	76,322	Tłuszcz	78,122				
g	Kwasy Nasycone	21,038	Kwasy Nasycone	21,238				
g	Węglowodany ogółem	135,03	Węglowodany ogółem	150,03				
g	W tym cukry	28,03	W tym cukry	28,48				
g	Błonnik pokarmowy	20,022	Błonnik pokarmowy	22,302				
mg	Sód	1051,7	Sód	1212,8				

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 Żywności.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek 28 listopada 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			
	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/ Herbata z cytryną	10g 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			
Pokwiczorek							
I KOLACJA	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g			
	Kapusta pekińska z edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*seler/*gorcz yca/	250g	Kapusta pekińska z edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*seler/*gorcz yca/	250g			
	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g			
	II			Skyr szt. *mleko/ Skyr szt. *mleko/	140g 140g		

kcal	Energia	1554,8	Energia	1802,4			
g	Białko	107,61	Białko	120,03			
g	Tłuszcz	66,025	Tłuszcz	74,645			
g	Kwasy Nasycone	12,536	Kwasy Nasycone	14,076			
g	Węglowodany ogółem	177,13	Węglowodany ogółem	208,7			
g	W tym cukry	18,95	W tym cukry	24,765			
g	Błonnik pokarmowy	27,349	Błonnik pokarmowy	30,949			
mg	Sód	1139	Sód	1237,1			

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. 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 29 listopada 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						
		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						
		Rukola 20g	20g	Rukola 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 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							
Podwieczorek											
Kolacja	I	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	1524,6	Energia	1759,9							
g	Białko	86,512	Białko	103,36							
g	Tłuszcz	72,93	Tłuszcz	79,495							
g	Kwasy Nasycone	18,655	Kwasy Nasycone	21,146							
g	Węglowodany ogółem	128,75	Węglowodany ogółem	154,82							
g	W tym cukry	18,03	W tym cukry	26,48							
g	Błonnik pokarmowy	21,544	Błonnik pokarmowy	23,824							
mg	Sód	897,57	Sód	1130,5							

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 Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota 30 listopada 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			
		Polędwica sopocka 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			
	II							
OBIAD		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			
Podwieczorek								
KOLACJA	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	1497,3	Energia	1828			
g	Białko	92,134	Białko	91,174			
g	Tłuszcz	56,16	Tłuszcz	74,36			
g	Kwasy Nasycone	15,988	Kwasy Nasycone	18,113			
g	Węglowodany ogółem	151,01	Węglowodany ogółem	165,06			
g	W tym cukry	18,167	W tym cukry	19,442			
g	Błonnik pokarmowy	23,933	Błonnik pokarmowy	29,338			
mg	Sód	1045,8	Sód	782,76			

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 Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela 01 grudnia 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			
	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			
II							
OBIAD	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	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			
Podwieczorek							
I KOLACJA	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. 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