

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 04 listopada 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						
	Polędwica sopocka 30g *soja/	30g	Polędwica sopocka 30g *soja/	30g						
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g						
	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g						
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
II			Kefir szt. *mleko/	200g						
OBIAD	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g						
	Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	125g	Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	125g						
	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g						
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g						
	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g						
Podwieczorek										
I KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
	Pieczeń z indykiem 60g	60g	Pieczeń z indykiem 60g	60g						
	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g						
	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g						
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g						
II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g						
kcal	Energia	1375,3	Energia	1551,2						
g	Białko	57,125	Białko	65,555						
g	Tłuszcz	41,759	Tłuszcz	46,209						
g	Kwasy Nasycone	17,503	Kwasy Nasycone	19,993						
g	Węglowodany ogółem	189,87	Węglowodany ogółem	214,27						
g	W tym cukry	40,137	W tym cukry	48,587						
g	Błonnik pokarmowy	24,059	Błonnik pokarmowy	26,339						
mg	Sód	901,73	Sód	1114,8						

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

wtorek 05 listopada 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					
		Schab pieczony 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Schab pieczony 60g *gluten/*soja/*seler/	60g					
		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		Jabłko 1szt.	180g						
	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					
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 250ml		250g	Kompot 250ml	250g						
Podwieczorek										
KOLACJA	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g					
		Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g					
		Ogórek 50g	50g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *jaja/*soja/*mleko/	30g					
		Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g					
		masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g					
		Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g					
				Herbata owocowa	250g					
	II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g					
kcal	Energia	1494	Energia	1695,47						
g	Białko	111,288	Białko	120,638						
g	Tłuszcz	65,818	Tłuszcz	67,508						
g	Kwasy Nasycone	13,0892	Kwasy Nasycone	13,3392						
g	Węglowodany ogółem	145,422	Węglowodany ogółem	183,242						
g	W tym cukry	20,326	W tym cukry	25,196						
g	Błonnik pokarmowy	24,63	Błonnik pokarmowy	30,51						
mg	Sód	730,07	Sód	870,77						

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 06 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					
		Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g					
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową d/c	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową d/c	60g					
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g					
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g					
	II									
				Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g					
OBIAD	Rosół z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g						
	A'la gotąbek z mięsa i kapusty pekińskiej *jaja/	250g	A'la gotąbek z mięsa i kapusty pekińskiej *jaja/	250g						
	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g						
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g						
Podwieczorek										
Kolacja	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g					
		Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g					
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g					
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g					
		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	1560,19	Energia	1790,59						
g	Białko	91,7444	Białko	111,474						
g	Tłuszcz	64,284	Tłuszcz	69,834						
g	Kwasy Nasycone	24,9222	Kwasy Nasycone	25,8672						
g	Węglowodany ogółem	155,736	Węglowodany ogółem	180,036						
g	W tym cukry	13,341	W tym cukry	15,291						
g	Błonnik pokarmowy	19,65	Błonnik pokarmowy	21,93						
mg	Sód	860,432	Sód	1121,53						

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 07 listopada 2024

DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
SNIADANIE	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g						
		Twaróg 50g *mleko/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		Ogórek 50g	50g	Twaróg 50g *mleko/	100g						
		Kiełki	5g	Ogórek 50g	50g						
		masło 10g *mleko/	10g	Kiełki	5g						
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g						
			Herbata z cytryną	250g							
	OBIAD		Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g					
		Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	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											
Kolacja	I	Sałatka (c) z k. bulgur, s. pom., ciecierz,kurcza *gluten/*gorczyca/	250g	Sałatka (c) z k. bulgur, s. pom., ciecierz,kurcza *gluten/*gorczyca/	250g						
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g						
	II	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g						
kcal		Energia	1681,6	Energia	1924,6						
g		Białko	94,215	Białko	113,26						
g		Tłuszcz	74,97	Tłuszcz	91,47						
g		Kwasy Nasycone	17,452	Kwasy Nasycone	17,452						
g		Węglowodany ogółem	150,64	Węglowodany ogółem	155,14						
g		W tym cukry	24,213	W tym cukry	24,213						
g		Błonnik pokarmowy	21,07	Błonnik pokarmowy	21,07						
mg		Sód	558,49	Sód	628,99						

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. tulin
 (*) 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 08 listopada 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			
	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g			
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g			
	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	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 buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g			
	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g			
	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g			
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Podwieczorek							
I KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g			
	Szynka wiejska 30g	30g	Szynka wiejska 60g	60g			
	Mix sałat z pomidorkami	50g	Mix sałat z pomidorkami	50g			
	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	1560,5	Energia	1838,4			
g	Białko	94,8	Białko	119,66			
g	Tłuszcz	60,723	Tłuszcz	71,603			
g	Kwasy Nasycone	13,153	Kwasy Nasycone	13,243			
g	Węglowodany ogółem	156,55	Węglowodany ogółem	175,55			
g	W tym cukry	20,408	W tym cukry	24,858			
g	Błonnik pokarmowy	21,441	Błonnik pokarmowy	23,721			
mg	Sód	855,16	Sód	1135,3			

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

niedziela 10 listopada 2024

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0		
SNIADANIE		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g				
		Kiełbaski białe 2 szt. *soja/	60g	Kiełbaski białe 2 szt. *soja/	60g				
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g				
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g				
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g				
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g				
II				Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g				
OBIAD		Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g				
		Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	100g				
		Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g				
		Fasolka szparagowa gotowana b/t 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana b/t 150g	150g				
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g				
Podwieczorek									
Kolacja		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g				
		Pasta z piezonego dorsza z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/*gorczy	100g	Pasta z piezonego dorsza z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/*gorczy	100g				
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g				
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g				
		Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g				
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g				
II		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g				
kcal	Energia	1564,2	Energia	1729,1					
g	Białko	83,866	Białko	87,396					
g	Tłuszcz	69,695	Tłuszcz	73,945					
g	Kwasy Nasycone	21,454	Kwasy Nasycone	24,044					
g	Węglowodany ogółem	146,91	Węglowodany ogółem	172,91					
g	W tym cukry	15,041	W tym cukry	24,191					
g	Błonnik pokarmowy	27,526	Błonnik pokarmowy	30,906					
mg	Sód	859,61	Sód	996,71					

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