

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
DZIAŁ ŻYWIENIA										
poniedziałek 18 listopada 2024										
DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal			Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal			0		0	
I	SNIA DANIE	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						
I	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					
Podwieszanek										
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					
		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. 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 jadospisie 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.
Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek 19 listopada 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			
	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			
Podwieszanek							
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							
	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g			
kcal	Energia	1603,9	Energia	1836,7			
g	Białko	119,58	Białko	104,61			
g	Tłuszcz	75,627	Tłuszcz	97,867			
g	Kwasy Nasycone	19,897	Kwasy Nasycone	19,972			
g	Węglowodany ogółem	154,66	Węglowodany ogółem	175,31			
g	W tym cukry	27,615	W tym cukry	29,082			
g	Błonnik pokarmowy	24,479	Błonnik pokarmowy	29,019			
mg	Sód	1518,6	Sód	1608			

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 jadospisie 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. Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
DZIAŁ ŻYWIENIA										
środa 20 listopada 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 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	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					
	Podwieczorek									
I	KOLACJA	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. 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 jadospisie 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.
Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
DZIAŁ ŻYWIENIA										
czwartek 21 listopada 2024										
DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0	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					
Podwieszanek										
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	1613,3	Energia	1919,2					
g		Białko	76,404	Białko	89,004					
g		Tłuszcz	71,123	Tłuszcz	89,723					
g		Kwasy Nasycone	17,634	Kwasy Nasycone	22,095					
g		Węglowodany ogółem	166,42	Węglowodany ogółem	187,24					
g		W tym cukry	28,854	W tym cukry	37,634					
g		Błonnik pokarmowy	23,546	Błonnik pokarmowy	24,846					
mg		Sód	652,26	Sód	729,06					

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 jadospisie 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.
Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
DZIAŁ ŻYWIENIA										
piątek 22 listopada 2024										
DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0			
I SNIADANIE	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 soule 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soule 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										
I KOLACJA	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									
	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g						
kcal	Energia	1515,6	Energia	1844,6						
g	Białko	80,158	Białko	100,45						
g	Tłuszcz	57,241	Tłuszcz	77,124						
g	Kwasy Nasycone	18,934	Kwasy Nasycone	21,112						
g	Węglowodany ogółem	174,95	Węglowodany ogółem	193,81						
g	W tym cukry	21,815	W tym cukry	22,265						
g	Błonnik pokarmowy	21,102	Błonnik pokarmowy	23,625						
mg	Sód	805,1	Sód	967,1						

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 jadospisie 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.
Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota 23 listopada 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			
	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			
Podwieczorek							
I KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g			
	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g			
	Kielki	5g	Kielki	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 jadospisie 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. Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
DZIAŁ ŻYWIENIA										
niedziela 24 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					
		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						
Podwieszonek										
I	KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g					
		Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g					
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g					
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g					
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g					
		Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g					
II	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g						
kcal		Energia	1464,8	Energia	1813,9					
g		Białko	94,789	Białko	101,53					
g		Tłuszcz	53,758	Tłuszcz	65,648					
g		Kwasy Nasycone	10,963	Kwasy Nasycone	16,331					
g		Węglowodany ogółem	148,97	Węglowodany ogółem	203,72					
g		W tym cukry	26,637	W tym cukry	14,912					
g		Błonnik pokarmowy	24,19	Błonnik pokarmowy	29,675					
mg		Sód	924,64	Sód	1350,8					

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. 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 jadospisie 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.
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko