

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 11 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 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 z indyka 200g *gluten/*mleko/*seler/	200g	Gulasz z udźca z indyka 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							
Podwieczerek												
KOLACJA	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g							
		Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g							
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g							
		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	1609,8	Energia	1955,6
g	Białko	93,845	Białko	105,48
g	Tłuszcz	57,029	Tłuszcz	65,369
g	Kwasy Nasycone	18,424	Kwasy Nasycone	21,004
g	Węglowodany ogółem	179,26	Węglowodany ogółem	233,68
g	W tym cukry	13,462	W tym cukry	22,462
g	Błonnik pokarmowy	26,859	Błonnik pokarmowy	32,659
mg	Sód	1087,1	Sód	1438,1

**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 12 listopada 2024

DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0		
SNIADANIE	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Skyr szt. *mleko/	140g							
		Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g							
		Pomidor 50g	50g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g							
		Ogórek 50g	50g	Pomidor 50g	50g							
		masło 10g *mleko/	10g	Ogórek 50g	50g							
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g							
				Herbata z cytryną	250g							
	II				Sok wielowarzywny 300ml	300g						
	OBIAD		Zupa pomidorowa z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sele/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sele/	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							
Podwieczerek												
KOLACJA	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g							
		Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka 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	1519,9	Energia	1745,2							
g		Białko	90,863	Białko	118,09							
g		Tłuszcz	60,034	Tłuszcz	75,884							
g		Kwasy Nasycone	19,249	Kwasy Nasycone	19,339							
g		Węglowodany ogółem	151,87	Węglowodany ogółem	180,37							
g		W tym cukry	18,109	W tym cukry	28,859							
g		Błonnik pokarmowy	21,759	Błonnik pokarmowy	27,639							
mg		Sód	1353,2	Sód	1586,1							

**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 13 listopada 2024

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0	
SNIADANIE	I	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/	10g			
				Herbata z cytryną	250g			
OBIAD		Manna na rosole 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole 350ml *gluten/*seler/	350g			
		Kurczak po chińsku 250	250g	Kurczak po chińsku 250	250g			
		Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 150g	150g			
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
		Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g			
Podwieczorek								
Kolacja	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
		Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g			
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g			
		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 owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g			

kcal	Energia	1435,4	Energia	1772,8			
g	Białko	87,096	Białko	116,18			
g	Tłuszcz	48,162	Tłuszcz	63,512			
g	Kwasy Nasycone	16,488	Kwasy Nasycone	18,118			
g	Węglowodany ogółem	163,77	Węglowodany ogółem	183,26			
g	W tym cukry	23,118	W tym cukry	27,743			
g	Błonnik pokarmowy	25,242	Błonnik pokarmowy	27,522			
mg	Sód	1150,7	Sód	1427,8			

**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 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 15 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 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/*sele/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sele/	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			
Podwieczerek								
Kolacja	I	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	Blonnik pokarmowy	17,424	Blonnik 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. 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 16 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 60g *gluten/	60g						
		Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Poledwica 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 kiełbaską drobiową 25 *gluten/*mleko/*seler/	250g	Sos carbonara z warzywami i kiełbaską drobiową 25 *gluten/*mleko/*seler/	250g						
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							
Podwieczerek											
Kolacja	I	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 17 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 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						
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 porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g						
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g						
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	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g						
Podwieszczek											
kcal		Energia	1580,1	Energia	1825,1						
g		Białko	85,973	Białko	100,15						
g		Tłuszcz	69,917	Tłuszcz	82,857						
g		Kwasy Nasycone	21,766	Kwasy Nasycone	25,996						
g		Węglowodany ogółem	152,99	Węglowodany ogółem	169,58						
g		W tym cukry	18,658	W tym cukry	19,318						
g		Blonnik pokarmowy	19,688	Blonnik pokarmowy	21,968						
mg		Sód	957,21	Sód	1193						

**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