

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 23 grudnia 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 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			
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 marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g			
	Kompot	250g	Kompot	250g			
Podwiec zorek							
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	1633,8	Energia	1828,1			
g	Białko	90,349	Białko	99,279			
g	Tłuszcz	63,288	Tłuszcz	68,258			
g	Kwasy Nasycone	20,828	Kwasy Nasycone	23,628			
g	Węglowodany ogółem	173,18	Węglowodany ogółem	199,6			
g	W tym cukry	20,203	W tym cukry	29,593			
g	Błonnik pokarmowy	24,571	Błonnik pokarmowy	27,951			
mg	Sód	774,76	Sód	911,86			

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 24 grudnia 2024

DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0		
SNIADANIE	I	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g							
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g							
		Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g							
		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	Barszcz czerwony z uszkami 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony z uszkami 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 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g								
	Kompot	250g	Kompot	250g								
Podwieczorek												
KOLACJA	I	Pierogi ruskie 5 szt. *gluten/*mleko/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g							
		Herbata owocowa	250g	Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g							
				Pierogi ruskie 5 szt. *gluten/*mleko/	100g							
				Herbata owocowa	250g							
	II											
		Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g							

kcal	Energia	1638,7	Energia	1804,4							
g	Białko	92,318	Białko	106,21							
g	Tłuszcz	91,062	Tłuszcz	93,762							
g	Kwasy Nasycone	10,887	Kwasy Nasycone	11,862							
g	Węglowodany ogółem	151,63	Węglowodany ogółem	171,63							
g	W tym cukry	20,384	W tym cukry	20,984							
g	Błonnik pokarmowy	21,961	Błonnik pokarmowy	25,001							
mg	Sód	625,94	Sód	838,24							

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

środa 25 grudnia 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						
		Salatka jarzynowa z jogurtem 200g *jaja/	150g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		masło 10g *mleko/	10g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g						
		Herbata z cytryną	250g	Szynka święteczna 30g	30g						
				masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
			II								
OBIAD	I	Rosół z makaronem 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem 350ml *gluten/+soja/*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						
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g						
		Kompot	250g	Kompot	250g						
Podwieczorek											
KOLACJA	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		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	1647,7	Energia	1779						
g	Białko	78,06	Białko	81,29						
g	Tłuszcz	72,726	Tłuszcz	85,866						
g	Kwasy Nasycone	23,091	Kwasy Nasycone	22,641						
g	Węglowodany ogółem	167,17	Węglowodany ogółem	166,45						
g	W tym cukry	21,958	W tym cukry	17,868						
g	Błonnik pokarmowy	23,77	Błonnik pokarmowy	19,72						
mg	Sód	844,97	Sód	792,87						

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 zastrzeżony 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 Żywnienia.
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek 26 grudnia 2024

DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
SNIADANIE	I	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g						
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	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 żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g						
		Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 1 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 1 szt.	150g						
Marchewka z groszkiem 150g		150g	Ryż al dente 100g	100g							
Ryż al dente 100g		100g	Marchewka z groszkiem 150g	150g							
Kompot		250g	Kompot	250g							
Podwiec zoerek											
Kolacja	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
		Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g						
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g						
		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	1612,9	Energia	1788,9					
g		Białko	94,347	Białko	102,78						
g		Tłuszcz	72,74	Tłuszcz	77,19						
g		Kwasy Nasycone	25,665	Kwasy Nasycone	28,155						
g		Węglowodany ogółem	142,47	Węglowodany ogółem	166,87						
g		W tym cukry	26,521	W tym cukry	34,971						
g		Błonnik pokarmowy	18,797	Błonnik pokarmowy	21,077						
mg		Sód	761,91	Sód	975,01						

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 27 grudnia 2024

DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
SNIADANIE	I	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						
		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										
OBIAD	I	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g						
		Ryba soute 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soute 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						
	II										
Podwieczorek											
KOLACJA	I	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	1514,9	Energia	1843,9							
g	Białko	79,948	Białko	100,24							
g	Tłuszcz	57,171	Tłuszcz	77,054							
g	Kwasy Nasycone	18,92	Kwasy Nasycone	21,098							
g	Węglowodany ogółem	173,9	Węglowodany ogółem	192,76							
g	W tym cukry	21,815	W tym cukry	22,265							
g	Błonnik pokarmowy	19,702	Błonnik pokarmowy	22,225							
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 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 28 grudnia 2024

DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
SNIADANIE	I	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g						
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
		Szynka wiejska 60g	60g	Szynka wiejska 60g	60g						
		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			Serek wiejski 1 szt.	200g						
OBIAD	I	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g						
		Gulasz drobiowy duszony z warzywami 300g *gluten/*mleko/*seler/	300g	Gulasz drobiowy duszony z warzywami 300g *gluten/*mleko/*seler/	300g						
		Kasza gryczana 100g	150g	Kasza gryczana 100g	150g						
		Kompot	250g	Kompot	250g						
Podwiecz zorek											
Kolacja	I	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g						
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g						
		Kiełki	5g	Kiełki	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	1514,4	Energia	1784,3							
g	Białko	102,3	Białko	126,13							
g	Tłuszcz	49,823	Tłuszcz	60,273							
g	Kwasy Nasycone	15,683	Kwasy Nasycone	15,773							
g	Węglowodany ogółem	163,37	Węglowodany ogółem	182,37							
g	W tym cukry	27,39	W tym cukry	31,84							
g	Błonnik pokarmowy	26,473	Błonnik pokarmowy	28,753							
mg	Sód	945,38	Sód	1222,5							

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

niedziela 29 grudnia 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					
		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						
Podwieczorek										
KOLACJA	I	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 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 Żywnia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko