

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
poniedziałek 30 grudnia 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						
	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							
Podwieczorek											
I	KOLACJA	peńzianisty z truskawkami i twarogiem 35	300g	peńzianisty z truskawkami i twarogiem 35	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. 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 31 grudnia 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						
	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							
Podwieczorek											
I	KOLACJA	peńzianisty z truskawkami i twarogiem 35	300g	peńzianisty z truskawkami i twarogiem 35	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. 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
środa 01 stycznia 2025

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							
		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 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								
	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g								
	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g								
	Kompot	250g	Kompot	250g								
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							
Podliczonek												
kcal		Energia	1682,2	Energia	1807,6							
g		Białko	92,544	Białko	103,72							
g		Tłuszcz	70,049	Tłuszcz	71,849							
g		Kwasy Nasycone	23,242	Kwasy Nasycone	23,442							
g		Węglowodany ogółem	172,2	Węglowodany ogółem	187,2							
g		W tym cukry	28,099	W tym cukry	28,549							
mg		Błonnik pokarmowy	22,217	Błonnik pokarmowy	24,497							
mg		Sód	1101,2	Sód	1262,3							

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
czwartek 02 stycznia 2025

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/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
II				Jabłko 1szt.	180g						
OBIAD		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 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g						
		Surówka koperkowa 150g *jajal/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa 150g *jajal/*gorczyca/	150g						
		Kompot	250g	Kompot	250g						
Podziwaczek											
I	KOLACJA	edamame, pomidorem i kurcza b/m *mluten/*jajal/*seler/*norrz	250g	edamame, pomidorem i kurcza b/m *mluten/*jajal/*seler/*norrz	250g						
		Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g						
II		Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g						

kcal	Energia	1593,3	Energia	1840,9							
g	Białko	86,205	Białko	98,625							
g	Tłuszcz	79,337	Tłuszcz	87,957							
g	Kwasy Nasycone	21,82	Kwasy Nasycone	23,36							
g	Węglowodany ogółem	170,06	Węglowodany ogółem	201,63							
g	W tym cukry	18,739	W tym cukry	24,554							
g	Błonnik pokarmowy	23,839	Błonnik pokarmowy	27,439							
mg	Sód	696,48	Sód	794,58							

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
piątek 03 stycznia 2025

DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
I	SNIADANIE	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							
Podliczonek											
I	KOLACJA	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						

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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
sobota 04 stycznia 2025

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						
		Poledwica 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						
Podwieszanek											
I	KOLACJA	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							
g		W tym cukry	18,167	W tym cukry	23,309						
g		Błonnik pokarmowy	23,933	Błonnik pokarmowy	18,928						
mg		Sód	1045,8	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. 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 05 stycznia 2025

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	OBIAD	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sel	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sel	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						
Podliczonek											
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. 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