

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 06 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 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 barszcz czerwony 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony 350ml *seler/	350g			
	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g			
	Kasza pęczak 100g	100g	Kompot 250ml	250g			
	Jabłko 1szt.	180g	Kasza pęczak 100g	100g			
	Kompot 250ml	250g	Jabłko 1szt.	180g			
Podwieczorek							
I KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g			
	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g			
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g			
	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	1528,3	Energia	1780,1			
g	Białko	93,997	Białko	104,26			
g	Tłuszcz	42,546	Tłuszcz	47,446			
g	Kwasy Nasycone	16,183	Kwasy Nasycone	18,763			
g	Węglowodany ogółem	192,31	Węglowodany ogółem	231,71			
g	W tym cukry	16,714	W tym cukry	25,614			
g	Błonnik pokarmowy	29,98	Błonnik pokarmowy	34,54			
mg	Sód	1023,6	Sód	1373,8			

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

wtorek 07 stycznia 2025

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0
SNIADANIE		Skyr szt. *mleko/ 140g	Skyr szt. *mleko/ 140g				
		Chleb razowy 30g *gluten/ 30g	Chleb razowy 30g *gluten/ 30g				
		Poledwica sopocka 60g *soja/ 60g	Poledwica sopocka 60g *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			Sok wielowarzywny 300ml 300g				
OBIAD		Zupa krupnik 350ml *seler/ 350g	Zupa krupnik 350ml *seler/ 350g				
		Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzo *seler/ 250g	Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzo *seler/ 250g				
		Makaron pszenny 150g *gluten/+soja/ 150g	Makaron pszenny 150g *gluten/+soja/ 150g				
		Kompot 250ml 250g	Kompot 250ml 250g				
Podwielozobek							
KOLACJA	I	Chleb razowy 30g *gluten/ 30g	Chleb razowy 60g *gluten/ 60g				
		Twaróg 50g *mleko/ 50g	Pieczen z indykiem 60g *gluten/ 60g				
		Papryka 50g 50g	Twaróg 50g *mleko/ 50g				
		Salata 30g 30g	Papryka 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	1488,7	Energia	1765,8			
g	Białko	105,37	Białko	122,1			
g	Tłuszcz	64,368	Tłuszcz	74,618			
g	Kwasy Nasycone	16,509	Kwasy Nasycone	20,239			
g	Węglowodany ogółem	159,98	Węglowodany ogółem	185,62			
g	W tym cukry	23,317	W tym cukry	30,767			
g	Blonnik pokarmowy	25,273	Blonnik pokarmowy	31,153			
mg	Sód	1325,4	Sód	1492,5			

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

środa 08 stycznia 2025

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0
SNIADANIE	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Serek wiejski 1 szt.	200g			
	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g			
	Papryka 50g	50g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g			
	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			
II							
OBIAD	Rosół z makaronem 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g			
	Kotlet mielony drobiowy 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet mielony drobiowy 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g			
	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g			
	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g			
	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g			
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Podwieczorek							
Kolacja	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g			
	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 owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g			
kcal	Energia	1559,5	Energia	1858,4			
g	Białko	92,416	Białko	118,51			
g	Tłuszcz	67,222	Tłuszcz	77,905			
g	Kwasy Nasycone	23,451	Kwasy Nasycone	23,589			
g	Węglowodany ogółem	145,22	Węglowodany ogółem	171,71			
g	W tym cukry	16,682	W tym cukry	22,422			
g	Błonnik pokarmowy	27,648	Błonnik pokarmowy	30,171			
mg	Sód	1292,2	Sód	1618,2			

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

czwartek 09 stycznia 2025

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						
		Parówki z indyka 1 szt.	35g	Parówki z indyka 2 szt.	70g						
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g						
		Mix sałat z oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	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 solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g						
		Zraz wieprzowy 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy 100g *jaja/*seler/	180g						
		Kasza gryczana 100g	150g	Kasza gryczana 100g	150g						
		Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g						
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g						
Podwieczorek											
KOLACJA	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g						
		Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g						
	II			Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g				
	kcal		Energia	1592,3	Energia	1898,4					
g		Białko	93,074	Białko	123,38						
g		Tłuszcz	86,15	Tłuszcz	101,56						
g		Kwasy Nasycone	21,677	Kwasy Nasycone	23,295						
g		Węglowodany ogółem	150,69	Węglowodany ogółem	165,04						
g		W tym cukry	28,615	W tym cukry	34,105						
g		Błonnik pokarmowy	21,813	Błonnik pokarmowy	22,356						
mg		Sód	884,04	Sód	1074,9						

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. 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 10 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 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			Jabłko 1szt.	180g			
OBIAD	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g			
	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	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							
I KOLACJA	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	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g			
kcal	Energia	1528,2	Energia	1694,1			
g	Białko	94,673	Białko	97,223			
g	Tłuszcz	44,031	Tłuszcz	45,201			
g	Kwasy Nasycone	14,197	Kwasy Nasycone	14,287			
g	Węglowodany ogółem	181,96	Węglowodany ogółem	218,74			
g	W tym cukry	24,846	W tym cukry	29,436			
g	Błonnik pokarmowy	25,259	Błonnik pokarmowy	31,139			
mg	Sód	934,47	Sód	1075,2			

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 Żywności.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota 11 stycznia 2025

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					
		Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g					
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g					
		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			Kefir szt. *mleko/	200g						
OBIAD	I	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml *mleko/*seler/	350g					
		Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem 250g *mleko/	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem 250g *mleko/	250g					
		Ryż al dente 100g	100g	Ryż al dente 100g	100g					
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g					
Podwieczorek										
KOLACJA	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g					
		Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Pasztet 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					
kcal		Energia	1532,33	Energia	1784,13					
g		Białko	100,419	Białko	110,679					
g		Tłuszcz	53,9695	Tłuszcz	58,8695					
g		Kwasy Nasycone	15,5835	Kwasy Nasycone	18,1635					
g		Węglowodany ogółem	158,809	Węglowodany ogółem	198,209					
g		W tym cukry	25,6785	W tym cukry	34,5785					
g		Błonnik pokarmowy	23,055	Błonnik pokarmowy	27,615					
mg		Sód	1188,4	Sód	1538,6					

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

niedziela 12 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 60g *gluten/	60g						
	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g						
	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	Zupa jarzynowa 350ml *mleko/	350g	Zupa jarzynowa 350ml *mleko/	350g						
	Pieczeń rzymska 100g *jaja/	100g	Pieczeń rzymska 100g *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 250ml	250g	Kompot 250ml	250g						
Podwieczorek										
I KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
	Twaróg 50g *mleko/	50g	Twaróg 50g *mleko/	50g						
	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	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g						
kcal	Energia	1597,8	Energia	1867,6						
g	Białko	90,877	Białko	114,71						
g	Tłuszcz	65,008	Tłuszcz	75,458						
g	Kwasy Nasycone	18,519	Kwasy Nasycone	18,609						
g	Węglowodany ogółem	160,23	Węglowodany ogółem	179,23						
g	W tym cukry	22,366	W tym cukry	26,816						
g	Błonnik pokarmowy	21,196	Błonnik pokarmowy	23,476						
mg	Sód	1115,3	Sód	1392,4						

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