

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 13 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 z beczki 30g *soja/	30g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g						
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g						
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
II	OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g						
		Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	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						
I	KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
		Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g						
		Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g						
		Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g						
II		Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g						
kcal		Energia	1538	Energia	1826,9						
g		Białko	86,012	Białko	99,522						
g		Tłuszcz	69,077	Tłuszcz	80,542						
g		Kwasy Nasycone	23,768	Kwasy Nasycone	26,888						
g		Węglowodany ogółem	143,01	Węglowodany ogółem	173,44						
g		W tym cukry	16,569	W tym cukry	17,244						
g		Błonnik pokarmowy	21,569	Błonnik pokarmowy	26,129						
mg		Sód	859,78	Sód	1331,4						

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 Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek 14 stycznia 2025

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0
I SNIADANIE	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g			
	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g			
	Schab pieczony 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Schab pieczony 60g *gluten/*soja/*seler/	60g			
	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			Jabłko 1szt.	180g			
OBIAD	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g			
	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	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 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Podwieczerek							
I KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g			
	Ogórek 50g	50g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *jaja/*soja/*mleko/	30g			
	Salata 30g	30g	Ogórek 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	1494	Energia	1695,5			
g	Białko	111,29	Białko	120,64			
g	Tłuszcz	65,818	Tłuszcz	67,508			
g	Kwasy Nasycone	13,089	Kwasy Nasycone	13,339			
g	Węglowodany ogółem	145,42	Węglowodany ogółem	183,24			
g	W tym cukry	20,326	W tym cukry	25,196			
g	Błonnik pokarmowy	24,63	Błonnik pokarmowy	30,51			
mg	Sód	730,07	Sód	870,77			

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 15 stycznia 2025

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0		
SNIADANIE	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g				
		Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g				
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową d/c	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową d/c	60g				
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g				
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g				
	II			Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g				
OBIAD		Rosół z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g				
		A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej *jaja/	250g				
		Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g				
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g				
Podwieczorek									
KOLACJA	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g				
		Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g				
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g				
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g				
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g				
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g				
	II								
			Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g			

kcal	Energia	1563,6	Energia	1794				
g	Białko	112,44	Białko	132,17				
g	Tłuszcz	75,884	Tłuszcz	81,434				
g	Kwasy Nasycone	22,422	Kwasy Nasycone	23,367				
g	Węglowodany ogółem	148,94	Węglowodany ogółem	173,24				
g	W tym cukry	8,641	W tym cukry	10,591				
g	Błonnik pokarmowy	18,55	Błonnik pokarmowy	20,83				
mg	Sód	926,23	Sód	1187,3				

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 Żywnia.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek 16 stycznia 2025

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0
I SNIADANIE	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g			
	Twaróg 50g *mleko/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Ogórek 50g	50g	Twaróg 100g *mleko/	100g			
	Kiełki	5g	Ogórek 50g	50g			
	masło 10g *mleko/	10g	Kiełki	5g			
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g			
			Herbata z cytryną	250g			
II OBIAD	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g			
	Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	125g	Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	125g			
	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g			
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
I KOLACJA	Salatka (c) z k. bulgur, s. pom., ciecierz, kurcza *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka (c) z k. bulgur, s. pom., ciecierz, kurcza *gluten/*gorczyca/	250g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g			
II	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g			

kcal	Energia	1491	Energia	1875,9			
g	Białko	66,398	Białko	96,628			
g	Tłuszcz	58,657	Tłuszcz	77,957			
g	Kwasy Nasycone	17,042	Kwasy Nasycone	17,132			
g	Węglowodany ogółem	165,08	Węglowodany ogółem	186,43			
g	W tym cukry	24,136	W tym cukry	24,586			
g	Błonnik pokarmowy	20,12	Błonnik pokarmowy	22,4			
mg	Sód	372,64	Sód	602,24			

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 Żywienia.
Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek 17 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			
	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	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			Serek wiejski 1 szt.	200g			
OBIAD	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa 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 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g			
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Podwieczorek							
KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g			
	Szynka wiejska 30g	30g	Szynka wiejska 60g	60g			
	Mix sałat z pomidorkami	50g	Mix sałat z pomidorkami	50g			
	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 1560,5	Energia 1838,4				
g		Białko 94,8	Białko 119,66				
g		Tłuszcz 60,723	Tłuszcz 71,603				
g		Kwasy Nasycone 13,153	Kwasy Nasycone 13,243				
g		Węglowodany ogółem 156,55	Węglowodany ogółem 175,55				
g		W tym cukry 20,408	W tym cukry 24,858				
g		Błonnik pokarmowy 21,441	Błonnik pokarmowy 23,721				
mg		Sód 855,16	Sód 1135,3				

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. 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 18 stycznia 2025

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0
I SNIADANIE	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g			
	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g			
	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g			
	Pomidor 50g	50g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g			
	Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g			
	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g			
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g			
			Herbata z cytryną	250g			
II OBIAD	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g			
	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g			
	Kasza gryczana 100g	150g	Kasza gryczana 100g	150g			
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g			
I KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Filet wędzony z indyka 60g	60g	Filet wędzony z indyka 60g	60g			
	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g			
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g			
II	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g			

kcal	Energia	1485,8	Energia	1648,5			
g	Białko	114,2	Białko	118,55			
g	Tłuszcz	55,126	Tłuszcz	56,031			
g	Kwasy Nasycone	14,581	Kwasy Nasycone	14,776			
g	Węglowodany ogółem	175,81	Węglowodany ogółem	209,05			
g	W tym cukry	29,811	W tym cukry	30,576			
g	Błonnik pokarmowy	26,445	Błonnik pokarmowy	29,81			
mg	Sód	1135,6	Sód	1424,6			

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. 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 19 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			
	Kielbaski białe 2 szt. *soja/	60g	Kielbaski białe 2 szt. *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			Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g			
OBIAD	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g			
	Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	100g			
	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g			
	Fasolka szparagowa gotowana b/t 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana b/t 150g	150g			
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Podwieczerek							
I KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Pasta z pieczonego dorsza z jogurtem *jaja/*ryb/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza z jogurtem *jaja/*ryb/*mleko/*gorczyca/	100g			
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g			
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g			
	Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g			
	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g			
II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g			

kcal	Energia	1564,2	Energia	1729,1			
g	Białko	83,866	Białko	87,396			
g	Tłuszcz	69,695	Tłuszcz	73,945			
g	Kwasy Nasycone	21,454	Kwasy Nasycone	24,044			
g	Węglowodany ogółem	146,91	Węglowodany ogółem	172,91			
g	W tym cukry	15,041	W tym cukry	24,191			
g	Błonnik pokarmowy	27,526	Błonnik pokarmowy	30,906			
mg	Sód	859,61	Sód	996,71			

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