

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 10 lutego 2025

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0
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 (g) 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g			
	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g			
	Kasza pęczak (g) 100g	100g	Kasza pęczak (g) 100g	100g			
	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g			
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Podwiew zerek							
Kolejca	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	1573,3	Energia	1825,1			
g	Białko	94,357	Białko	104,62			
g	Tłuszcz	49,426	Tłuszcz	54,326			
g	Kwasy Nasycone	16,183	Kwasy Nasycone	18,763			
g	Węglowodany ogółem	187,21	Węglowodany ogółem	226,61			
g	W tym cukry	13,414	W tym cukry	22,314			
g	Błonnik pokarmowy	28,9	Błonnik pokarmowy	33,46			
mg	Sód	1024,8	Sód	1375			

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 11 lutego 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					
		Kiełbasa żywiecka 30g	30g	Kiełbasa żywiecka 30g	30g					
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g					
		Roszponka	10g	Roszponka	10g					
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g					
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g					
II				Sok wielowarzywny 300ml	300g					
OBIAD		Zupa krupnik (g) 350ml *seier/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seier/	350g					
		Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g					
		Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g					
		Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g					
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g					
Podwieczorek										
Kolejacja		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g					
		Pieczeń z indykiem 30g *gluten/	30g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g					
		Twaróg z pesto 50g *mleko/*orzechy/	50g	Twaróg z pesto 50g *mleko/*orzechy/	50g					
		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	1626,5	Energia	1768,8					
	g	Białko	107,92	Białko	117,8					
	g	Tłuszcz	81,67	Tłuszcz	80,545					
	g	Kwasy Nasycone	22,873	Kwasy Nasycone	20,673					
	g	Węglowodany ogółem	150,99	Węglowodany ogółem	175,81					
	g	W tym cukry	22,852	W tym cukry	29,902					
	g	Błonnik pokarmowy	26,222	Błonnik pokarmowy	32,102					
	mg	Sód	791,03	Sód	957,5					

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 Żywnia.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

środa 12 lutego 2025

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0
SNIADANIE	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g			
	Jajecznica ze szczypiorkiem (s) *jaja/	100g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g			
	Papryka 50g	50g	Jajecznica ze szczypiorkiem (s) *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 (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g			
	Kotlet mielony drobiowy (p)100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet mielony drobiowy (p)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							
Kolejacja	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	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g			
	Salata 30g	30g	Rzodkiewka 50g	50g			
	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g			
	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g			
			Herbata rumiankowa	250g			
II	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g			
kcal	Energia	1553,5	Energia	1839,6			
g	Białko	92,416	Białko	119,56			
g	Tłuszcz	67,222	Tłuszcz	75,105			
g	Kwasy Nasycone	23,451	Kwasy Nasycone	23,589			
g	Węglowodany ogółem	144,02	Węglowodany ogółem	172,56			
g	W tym cukry	20,482	W tym cukry	27,542			
g	Blonnik pokarmowy	27,448	Blonnik pokarmowy	29,971			
mg	Sód	1292,2	Sód	1973,4			

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek 13 lutego 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							
		Parówki z indyka (g) 1 szt.	35g	Parówki z indyka (g) 2 szt.	70g							
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g							
		Mix sałat z oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g							
		Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g							
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g							
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g							
						Serek wiejski 1 szt.	200g					
II	OBIAD	Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml	350g							
		Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g							
		Kasza gryczana (g) 100g	150g	Kasza gryczana (g) 100g	150g							
		Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g							
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g							
Podwiecz zorek												
I	KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g							
		Salatka jarzynowa 100g *jaja/*gorczyca/	100g	Salatka jarzynowa 100g *jaja/*gorczyca/	100g							
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g							
		Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g							
II		Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g							
kcal		Energia	1563,9	Energia	1830,1							
g		Białko	84,354	Białko	111,34							
g		Tłuszcz	73,1	Tłuszcz	86,783							
g		Kwasy Nasycone	20,877	Kwasy Nasycone	22,465							
g		Węglowodany ogółem	144,88	Węglowodany ogółem	156,78							
g		W tym cukry	25,515	W tym cukry	31,905							
g		Błonnik pokarmowy	20,513	Błonnik pokarmowy	21,356							
mg		Sód	1346,6	Sód	1490							

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 14 lutego 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			
	Szynka dębowa wieprzowa 60g	60g	Szynka dębowa wieprzowa 60g	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 żurek (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek (g) 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			
Przebiec serek							
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 waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g		
kcal	Energia	1619,47	Energia	1785,37			
g	Białko	103,373	Białko	105,923			
g	Tłuszcz	48,881	Tłuszcz	50,051			
g	Kwasy Nasycone	12,9722	Kwasy Nasycone	13,0622			
g	Węglowodany ogółem	190,681	Węglowodany ogółem	227,461			
g	W tym cukry	33,496	W tym cukry	38,086			
g	Błonnik pokarmowy	25,259	Błonnik pokarmowy	31,139			
mg	Sód	934,616	Sód	1075,32			

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 16 lutego 2025

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0
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 (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml *mleko/	350g			
	Pieczeń rzymska (p) 100g *jaja/	100g	Pieczeń rzymska (p) 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							
Kolejacja	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g			
	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g			
	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 owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g			
kcal	Energia	1623,4	Energia	1893,3			
g	Białko	88,042	Białko	111,87			
g	Tłuszcz	72,723	Tłuszcz	83,173			
g	Kwasy Nasycone	20,619	Kwasy Nasycone	20,709			
g	Węglowodany ogółem	151,65	Węglowodany ogółem	170,65			
g	W tym cukry	19,066	W tym cukry	23,516			
g	Błonnik pokarmowy	21,396	Błonnik pokarmowy	23,676			
mg	Sód	1586,1	Sód	1863,2			

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