

wtorek 29 kwietnia 2025

kcal	Energia	1550	Energia	1750,3
g	Białko	98,764	Białko	107,71
g	Tłuszcz	72,563	Tłuszcz	74,333
g	Kwasy Nasycone	19,749	Kwasy Nasycone	20,079
g	Węglowodany ogółem	159,14	Węglowodany ogółem	196,68
g	W tym cukry	21,796	W tym cukry	26,586
g	Błonnik pokarmowy	27,15	Błonnik pokarmowy	33,03
mgo	Sód	639,65	Sód	781,19

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		środa 30 kwietnia 2025									
DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
SNIADANIE	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		Filet wędzony z indyka 30g	30g	Filet wędzony z indyka 60g	60g						
		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						
				Oliwki zielone 5 szt.	20g						
	II			Kefir szt. *mleko/	200g						
OBIAD		Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g						
		A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *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 smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g						
kcal	Energia	1541,9	Energia	1769,1							
g	Białko	100,83	Białko	114,67							
g	Tłuszcz	61,024	Tłuszcz	68,494							
g	Kwasy Nasycone	21,567	Kwasy Nasycone	24,057							
g	Węglowodany ogółem	150,38	Węglowodany ogółem	175,63							
g	W tym cukry	10,001	W tym cukry	18,501							
g	Błonnik pokarmowy	18,55	Błonnik pokarmowy	21,31							
mg	Sód	1075,9	Sód	1952,6							

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									
		czwartek 01 maja 2025									
DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
SNIADANIE	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g						
		Twaróg 50g *mleko/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		Ogórek 50g	50g	Twaróg 100g *mleko/	100g						
		Kielki	5g	Ogórek 50g	50g						
		masło 10g *mleko/	10g	Kielki	5g						
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
	II										
OBIAD	I	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g						
		Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 150g *gluten/+soja/	150g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 150g *gluten/+soja/	150g						
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g						
Podwieczorek											
Kolacja	I	Salatka (c) z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, ciecierzą i kurczakiem *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka (c) z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, ciecierzą i kurczakiem *gluten/*gorczyca/	250g						
		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	1505,1	Energia	1740,6						
g		Białko	80,016	Białko	108,35						
g		Tłuszcz	69,235	Tłuszcz	79,885						
g		Kwasy Nasycone	17,547	Kwasy Nasycone	12,547						
g		Węglowodany ogółem	132,61	Węglowodany ogółem	138,89						
g		W tym cukry	22,158	W tym cukry	22,158						
g		Błonnik pokarmowy	18,829	Błonnik pokarmowy	18,829						
mg		Sód	424,19	Sód	515,79						

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 02 maja 2025											
DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal			Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal			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					
I	OBIAD		Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 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										
I	KOLACJA		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g					
			Szynka wiejska 30g	30g	Szynka wiejska 60g *soja/	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			Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g					
kcal	Energia	1556,51	Energia	1828,51							
g	Białko	101,25	Białko	119,06							
g	Tłuszcz	61,2231	Tłuszcz	74,0531							
g	Kwasy Nasycone	11,5532	Kwasy Nasycone	14,5832							
g	Węglowodany ogółem	153,654	Węglowodany ogółem	173,634							
g	W tym cukry	10,9083	W tym cukry	15,7783							
g	Blonnik pokarmowy	21,4412	Blonnik pokarmowy	23,7212							
mg	Sód	949,663	Sód	1184,06							

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
sobota 03 maja 2025											
DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
SNIADANIE	I	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g						
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
		Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	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										
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						
Podwieczorek											
KOLACJA	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
		Półdewica z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g	Półdewica z kurczaka 60g *soja/*seler/	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	1460,3	Energia	1612,1						
g		Białko	107,66	Białko	111,32						
g		Tłuszcz	55,803	Tłuszcz	56,703						
g		Kwasy Nasycone	15,233	Kwasy Nasycone	15,413						
g		Węglowodany ogółem	171,4	Węglowodany ogółem	201,4						
g		W tym cukry	29,431	W tym cukry	30,331						
g		Błonnik pokarmowy	26,202	Błonnik pokarmowy	30,762						
mg		Sód	1151,8	Sód	1426						

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

