

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**poniedziałek 22 lipca 2024**

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	Poledwica sopocka 30g *soja/	30g			
		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			Serek wiejski 1 szt.	200g				
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			
Podwieczorek								
KOLACJA	II	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			
		Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g			

kcal	Energia	1521,26	Energia	1791,1568			
g	Białko	83,7431	Białko	107,57311			
g	Tłuszcz	65,8855	Tłuszcz	76,335502			
g	Kwasy Nasycone	22,913	Kwasy Nasycone	23,003			
g	Węglowodany ogółem	146,923	Węglowodany ogółem	165,92258			
g	W tym cukry	26,8877	W tym cukry	31,337704			
g	Błonnik pokarmowy	22,8585	Błonnik pokarmowy	25,138508			
mg	Sód	1087,11	Sód	1364,2071			

**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**  
**wtorek 23 lipca 2024**

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 duszony w sosie 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie 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			
Podwieczorek								
KOLACJA	II	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			
				Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	

kcal	Energia	1493,79	Energia	1695,29			
g	Białko	111,284	Białko	120,6344			
g	Tłuszcz	65,8165	Tłuszcz	67,506499			
g	Kwasy Nasycone	13,089	Kwasy Nasycone	13,339			
g	Węglowodany ogółem	145,374	Węglowodany ogółem	183,1945			
g	W tym cukry	20,3245	W tym cukry	25,1945			
g	Błonnik pokarmowy	24,62	Błonnik pokarmowy	30,5			
mg	Sód	730,045	Sód	870,745			

**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 zastrzeżony 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 24 lipca 2024**

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0
I SNIADANIE	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 mielonego i kapustą pekińską *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa mielonego i kapustą pekińską *jaja/	250g			
	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g			
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Podwieczorek							
Kolecja	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			
	Ogórek małosolny	60g	Ogórek małosolny	60g			
	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	1539,23	Energia	1769,6328			
g	Białko	90,8965	Białko	110,62652			
g	Tłuszcz	63,9577	Tłuszcz	69,507656			
g	Kwasy Nasycone	24,922	Kwasy Nasycone	25,867			
g	Węglowodany ogółem	151,403	Węglowodany ogółem	175,70323			
g	W tym cukry	13,2747	W tym cukry	15,2247			
g	Błonnik pokarmowy	18,3408	Błonnik pokarmowy	20,620793			
mg	Sód	858,478	Sód	1119,5776			

**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

czwartek 25 lipca 2024

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			
		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	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			
III	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			
IV	II	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g			
kcal		Energia	1490,84	Energia	1875,74			
g		Białko	66,3938	Białko	96,6238			
g		Tłuszcz	58,6555	Tłuszcz	77,955499			
g		Kwasy Nasycone	17,042	Kwasy Nasycone	17,132			
g		Węglowodany ogółem	165,033	Węglowodany ogółem	186,3835			
g		W tym cukry	24,1345	W tym cukry	24,5845			
g		Błonnik pokarmowy	20,11	Błonnik pokarmowy	22,39			
mg		Sód	372,612	Sód	602,212			

**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 26 lipca 2024**

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0
I	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			
	III	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g		

kcal	Energia	1560,33	Energia	1838,2323			
g	Białko	94,7959	Białko	119,65595			
g	Tłuszcz	60,7216	Tłuszcz	71,601578			
g	Kwasy Nasycone	13,153	Kwasy Nasycone	13,243			
g	Węglowodany ogółem	156,507	Węglowodany ogółem	175,50679			
g	W tym cukry	20,4068	W tym cukry	24,856832			
g	Błonnik pokarmowy	21,4312	Błonnik pokarmowy	23,711186			
mg	Sód	855,138	Sód	1135,2878			

**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 27 lipca 2024**

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			
Podwieczorek							
Kolecja	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 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	1523,89	Energia	1686,59			
g	Białko	123,657	Białko	128,0075			
g	Tłuszcz	55,2795	Tłuszcz	56,184499			
g	Kwasy Nasycone	14,8705	Kwasy Nasycone	15,0655			
g	Węglowodany ogółem	175,363	Węglowodany ogółem	208,5977			
g	W tym cukry	29,7341	W tym cukry	30,4991			
g	Błonnik pokarmowy	26,3355	Błonnik pokarmowy	29,7005			
mg	Sód	761,987	Sód	1050,987			

**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 28 lipca 2024**

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 śniadaniowe 2 szt. *soja/	60g	Kielbaski białe śniadaniowe 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 owocow-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			
Podwieczorek							
KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Pasta z pieczonego dorsza z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza z jogurtem *jaja/*ryby/*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	83,8658	Białko	87,3958			
g	Tłuszcz	69,6955	Tłuszcz	73,9455			
g	Kwasy Nasycone	21,454	Kwasy Nasycone	24,044			
g	Węglowodany ogółem	146,908	Węglowodany ogółem	172,9085			
g	W tym cukry	15,0415	W tym cukry	24,1915			
g	Błonnik pokarmowy	27,526	Błonnik pokarmowy	30,906			
mg	Sód	859,611	Sód	996,711			

**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 zastrzeżony 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