

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**poniedziałek 01 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			
	Szynka dębowa drobiowa 30g	30g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g			
	masło 10g *mleko/	10g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	60g			
	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	60g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			
II			Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g			
OBIAD	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml *seler/	350g			
	Pulpet wieprzowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy 100g *gluten/*jaja/	100g			
	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g			
	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g			
	Kompot	250g	Kompot	250g			
Podwieczorek							
Kolecja	Makaron pełnozianisty z truskawkami i twarogiem 35 *gluten/*soja/*mleko/	300g	Makaron pełnozianisty z truskawkami i twarogiem 35 *gluten/*soja/*mleko/	300g			
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g			
II			Mus owocowy 1szt.	100g			

kcal	Energia	1589,76	Energia	1708,16			
g	Białko	95,2305	Białko	102,3305			
g	Tłuszcz	54,2225	Tłuszcz	58,7425			
g	Kwasy Nasycone	13,987	Kwasy Nasycone	16,697			
g	Węglowodany ogółem	177,128	Węglowodany ogółem	188,5485			
g	W tym cukry	31,7785	W tym cukry	40,7185			
g	Błonnik pokarmowy	20,6965	Błonnik pokarmowy	21,7965			
mg	Sód	528,153	Sód	528,153			

**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										
wtorek 02 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					
		Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g					
		Papryka 50g	50g	Papryka 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 selerowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa selerowa 350ml *mleko/*seler/	350g					
		Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzo *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzo *seler/	250g					
		Makaron pełnoziarnisty 100g *gluten/*soja/	100g	Makaron pełnoziarnisty 100g *gluten/*soja/	100g					
		Kompot	250g	Kompot	250g					
		Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g					
Podwieczorek										
KOLACJA	II	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g					
		Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g					
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g					
		Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g					
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g					
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g					
		Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g					
kcal		Energia	1539,04	Energia	1771,83					
g		Białko	99,7114	Białko	84,7434					
g		Tłuszcz	55,3675	Tłuszcz	77,6075					
g		Kwasy Nasycone	17,883	Kwasy Nasycone	17,958					
g		Węglowodany ogółem	165,203	Węglowodany ogółem	185,8535					
g		W tym cukry	27,5355	W tym cukry	29,0025					
g		Błonnik pokarmowy	25,644	Błonnik pokarmowy	30,184					
mg		Sód	1472,44	Sód	1561,839					

**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 03 lipca 2024										
DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0			
I	SNIADANIE	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Skyr szt. *mleko/	140g					
		Poledwica sopocka 30g *soja/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g					
		Rzodkiewka 50g	50g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g					
		Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g					
		masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g					
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g					
				Herbata z cytryną	250g					
II	OBIAD	Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/	350g					
		Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g					
		Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g					
		Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g					
		Kompot	250g	Kompot	250g					
III	Podwieczorek									
I	KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g					
		Kielbaski białe śniadaniowe 2 szt. *soja/	60g	Kielbaski białe śniadaniowe 2 szt. *soja/	60g					
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g					
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g					
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g					
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g					
		Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g					
II		Mus owocowo- jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo- jogurtowy 1szt. *mleko/	100g					
kcal		Energia	1505,86	Energia	1783,3607					
g		Białko	69,6525	Białko	101,41245					
g		Tłuszcz	70,8325	Tłuszcz	88,032507					
g		Kwasy Nasycone	24,376	Kwasy Nasycone	24,826					
g		Węglowodany ogółem	146,521	Węglowodany ogółem	181,32062					
g		W tym cukry	23,0345	W tym cukry	28,234502					
g		Błonnik pokarmowy	25,6321	Błonnik pokarmowy	30,192066					
mg		Sód	1085,66	Sód	1608,6611					

**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 Żywienia.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

## Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

## DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek 04 lipca 2024

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0	
I	SNIADANIE	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g			
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g			
		Kielbasa krotoszyńska 30g *soja/	30g	Kielbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g			
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g			
		Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g			
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			
II			Kefir szt. *mleko/	200g				
OBIAD	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g				
	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g				
	Ryż al dente 100g	100g	Ryż al dente 100g	100g				
	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g				
	Kompot	250g	Kompot	250g				
Podwieczorek								
KOLACJA	II	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
		Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g			
		Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g			
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g			
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
		Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g			
		Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g			
kcal		Energia	1533,85	Energia	1758,65			
g		Białko	99,135	Białko	111,165			
g		Tłuszcz	54,2895	Tłuszcz	62,339499			
g		Kwasy Nasycone	17,3515	Kwasy Nasycone	21,1015			
g		Węglowodany ogółem	165,145	Węglowodany ogółem	189,9655			
g		W tym cukry	27,1095	W tym cukry	35,7395			
g		Błonnik pokarmowy	22,571	Błonnik pokarmowy	24,851			
mg		Sód	1058,81	Sód	1271,907			

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 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										
piątek 05 lipca 2024										
DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0			
I	SNIADANIE	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g					
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g					
		Parówki cielęce 2 szt. *gorczyca/	60g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g					
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g					
		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										
OBIAD	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g						
	Ryba soule 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soule 100g *gluten/*ryby/	100g						
	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g						
	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g						
	Kompot	250g	Kompot	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					
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g					
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g					
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g					
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g					
		Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g					
kcal		Energia	1468,76	Energia	1797,76					
g		Białko	79,678	Białko	99,972					
g		Tłuszcz	57,1215	Tłuszcz	77,0045					
g		Kwasy Nasycone	18,934	Kwasy Nasycone	21,112					
g		Węglowodany ogółem	164,031	Węglowodany ogółem	182,8905					
g		W tym cukry	10,6545	W tym cukry	11,1045					
g		Błonnik pokarmowy	21,582	Błonnik pokarmowy	24,105					
mg		Sód	806,302	Sód	968,30199					

**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. fubín

(\*) 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**  
**sobota 06 lipca 2024**

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			
	Szynka wiejska 30g	30g	Szynka wiejska 30g	30g			
	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			Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g			
OBIAD	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g			
	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*sele/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*sele/	150g			
	Kasza gryczana 100g	150g	Kasza gryczana 100g	150g			
	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g			
	Kompot	250g	Kompot	250g			
Podwieczorek							
KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g			
	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g			
	Kielki	5g	Kielki	5g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g			
	II	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g		

kcal	Energia	1506,92	Energia	1902,52			
g	Białko	101,156	Białko	113,6364			
g	Tłuszcz	53,9635	Tłuszcz	68,2135			
g	Kwasy Nasycone	16,803	Kwasy Nasycone	18,603			
g	Węglowodany ogółem	155,237	Węglowodany ogółem	205,7965			
g	W tym cukry	24,8745	W tym cukry	26,5745			
g	Błonnik pokarmowy	21,668	Błonnik pokarmowy	29,278			
mg	Sód	720,327	Sód	1287,427			

**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

niedziela 07 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			
	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g			
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			
	Jabłko 1szt.	180g					
II			Jabłko 1szt.	180g			
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g			
	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym 150g *jaja/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym 150g *jaja/*mleko/	150g			
	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g			
	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka żydowska 150g	150g			
	Kompot	250g	Kompot	250g			
Podwieczorek							
Kolekcja	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g			
	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g			
	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Szynka z piersi indyka 30g	30g			
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g			
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g		
kcal		Energia	1539,2	Energia	1798,3		
g		Białko	84,5617	Białko	90,5817		
g		Tłuszcz	55,8865	Tłuszcz	67,0565		
g		Kwasy Nasycone	10,442	Kwasy Nasycone	15,8105		
g		Węglowodany ogółem	170,511	Węglowodany ogółem	203,4809		
g		W tym cukry	29,0867	W tym cukry	13,2217		
g		Błonnik pokarmowy	26,7525	Błonnik pokarmowy	28,6375		
mg		Sód	953,917	Sód	1376,472		

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. fubiny

(\*) 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