

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
DZIAŁ ŻYWIENIA									
poniedziałek 15 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 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 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony 350ml *seler/	350g					
	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g					
	Kasza pęczak 100g	100g	Kompot 250ml	250g					
	Jabłko 1szt.	180g	Kasza pęczak 100g	100g					
	Kompot 250ml	250g	Jabłko 1szt.	180g					
Podwieczorek									
KOLACJA	II	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g				
		Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g				
		Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g				
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g				
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g				
		Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g				
Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g						
kcal	Energia	1511,31	Energia	1763,1107					
g	Białko	93,9726	Białko	104,23256					
g	Tłuszcz	41,8095	Tłuszcz	46,709508					
g	Kwasy Nasycone	16,173	Kwasy Nasycone	18,753					
g	Węglowodany ogółem	190,65	Węglowodany ogółem	230,04982					
g	W tym cukry	17,0871	W tym cukry	25,987102					
g	Błonnik pokarmowy	30,9496	Błonnik pokarmowy	35,509566					
mg	Sód	1026,51	Sód	1376,7111					

**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 16 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			
	Poledwica sopočka 60g *soja/	60g	Poledwica sopočka 60g *soja/	60g			
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g			
	Roszpinka	10g	Roszpinka	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 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g			
	Kotlet schabowy soute 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute 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			
Podwieczerek							
KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Twaróg 50g *mleko/	50g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g			
	Papryka 50g	50g	Twaróg 50g *mleko/	50g			
	Salata 30g	30g	Papryka 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	1505,54	Energia	1730,28			
g	Białko	107,741	Białko	124,4224			
g	Tłuszcz	69,0015	Tłuszcz	73,476499			
g	Kwasy Nasycone	18,248	Kwasy Nasycone	18,128			
g	Węglowodany ogółem	149,796	Węglowodany ogółem	175,3775			
g	W tym cukry	22,8905	W tym cukry	30,3405			
g	Błonnik pokarmowy	26,168	Błonnik pokarmowy	32,048			
mg	Sód	1239,17	Sód	1405,637			

**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. kubin

(\*) 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 17 lipca 2024**

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0	
I	SNIADANIE	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Serek wiejski 1 szt.	200g			
		Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g			
		Papryka 50g	50g	Jajecznica ze szczypiorkiem *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 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g			
		Kotlet mielony drobiowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony drobiowy 100g *gluten/*jaja/	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			
III	KOLACJA	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	Rzodkiewka 50g	50g			
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g			
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g			

kcal	Energia	1546,9	Energia	1845,8			
g	Białko	92,8774	Białko	118,9714			
g	Tłuszcz	66,9905	Tłuszcz	77,673499			
g	Kwasy Nasycone	23,691	Kwasy Nasycone	23,829			
g	Węglowodany ogółem	141,84	Węglowodany ogółem	168,3295			
g	W tym cukry	16,4855	W tym cukry	22,2255			
g	Błonnik pokarmowy	27,075	Błonnik pokarmowy	29,598			
mg	Sód	1282,65	Sód	1608,647			

**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. kubin  
 (\*) 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

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 1 szt.	35g	Parówki z indyka 2 szt.	70g			
	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g			
	Mix sałat z oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	50g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			
II			Jabłko 1szt.	180g			
OBIAD	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g			
	Zraz wieprzowy 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy 100g *jaja/*seler/	180g			
	Kasza gryczana 100g	150g	Kasza gryczana 100g	150g			
	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g			
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Podwieczorek							
KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g			
	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g			
III	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g			
kcal		Energia	1588,2	Energia	1790,3		
g		Białko	70,4419	Białko	79,4709		
g		Tłuszcz	73,0595	Tłuszcz	79,1875		
g		Kwasy Nasycone	23,217	Kwasy Nasycone	24,835		
g		Węglowodany ogółem	157,945	Węglowodany ogółem	190,0785		
g		W tym cukry	35,6575	W tym cukry	41,2875		
g		Błonnik pokarmowy	21,8695	Błonnik pokarmowy	26,0125		
mg		Sód	816,507	Sód	871,00699		

**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. tujin

(\*) 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 19 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 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g				
		Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g				
		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	Rzodkiewka 50g	50g				
II				Serek wiejski 1 szt.	200g				
OBIAD	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 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					
Podwieczorek									
KOLACJA	II	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g				
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g				
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g				
		Kielki	5g	Kielki	5g				
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g				
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g				
		Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g				
kcal		Energia	1514,19	Energia	1784,09				
g		Białko	96,1184	Białko	119,9484				
g		Tłuszcz	45,3295	Tłuszcz	55,779499				
g		Kwasy Nasycone	15,097	Kwasy Nasycone	15,187				
g		Węglowodany ogółem	179,168	Węglowodany ogółem	198,1685				
g		W tym cukry	26,3045	W tym cukry	30,7545				
g		Błonnik pokarmowy	25,954	Błonnik pokarmowy	28,234				
mg		Sód	933,991	Sód	1211,091				

**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 20 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 60g *gluten/	60g				
		Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g				
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g				
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g				
		Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g				
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g				
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g				
II			Skyr szt. *mleko/	140g					
OBIAD	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml *mleko/*seler/	350g					
	Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem 250g *mleko/	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem 250g *mleko/	250g					
	Ryż al dente 100g	100g	Ryż al dente 100g	100g					
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g					
Podwieczorek									
KOLACJA	II	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g				
		Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g				
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g				
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g				
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g				
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g				
Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g						
kcal		Energia	1529,14	Energia	1773,34				
g		Białko	103,526	Białko	129,5864				
g		Tłuszcz	54,0975	Tłuszcz	70,397499				
g		Kwasy Nasycone	15,6415	Kwasy Nasycone	15,8215				
g		Węglowodany ogółem	155,604	Węglowodany ogółem	189,8045				
g		W tym cukry	23,4645	W tym cukry	28,3645				
g		Błonnik pokarmowy	21,021	Błonnik pokarmowy	25,581				
mg		Sód	1172,74	Sód	1512,737				

**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

niedziela 21 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 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 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g			
	Pieczeń rzymska 100g *jaja/	100g	Pieczeń rzymska 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							
KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g			
	Twaróg 50g *mleko/	50g	Twaróg 50g *mleko/	50g			
	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 ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g		
kcal	Energia	1536,64	Energia	1806,54			
g	Białko	84,5078	Białko	108,3378			
g	Tłuszcz	61,1365	Tłuszcz	71,5865			
g	Kwasy Nasycone	18,519	Kwasy Nasycone	18,609			
g	Węglowodany ogółem	160	Węglowodany ogółem	179,0015			
g	W tym cukry	22,3645	W tym cukry	26,8145			
g	Błonnik pokarmowy	21,186	Błonnik pokarmowy	23,466			
mg	Sód	994,872	Sód	1271,972			

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. kubin

(\*) 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