

## Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

## DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 05 sierpnia 2024

DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
SNIADANIE	I	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						
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g						
		Ogórek małosolny	60g	Ogórek małosolny	60g						
		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 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							
Kolejność	I	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	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g						
kcal	Energia	1544,1	Energia	1662,5							
g	Białko	97,541	Białko	104,64							
g	Tłuszcz	49,243	Tłuszcz	53,763							
g	Kwasy Nasycone	13,973	Kwasy Nasycone	16,683							
g	Węglowodany ogółem	173,67	Węglowodany ogółem	185,09							
g	W tym cukry	25,549	W tym cukry	34,489							
g	Błonnik pokarmowy	22,647	Błonnik pokarmowy	23,747							
mg	Sód	560,23	Sód	560,23							

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. 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 06 sierpnia 2024**

DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0		
SNIADANIE	I	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							
		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							
	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								
KOLACJA	I	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							
	II	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g							
kcal		Energia	1564,9	Energia	1797,7							
g		Białko	98,881	Białko	83,913							
g		Tłuszcz	60,062	Tłuszcz	82,303							
g		Kwasy Nasycone	17,897	Kwasy Nasycone	17,972							
g		Węglowodany ogółem	161,5	Węglowodany ogółem	182,15							
g		W tym cukry	27,48	W tym cukry	28,947							
g		Błonnik pokarmowy	24,434	Błonnik pokarmowy	28,974							
mg		Sód	1471,9	Sód	1561,3							

**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 Żywienia.  
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**środa 07 sierpnia 2024**

DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal	Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal	0	0	0				
SNIADANIE	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Skyr szt. *mleko/	140g					
		Poleđwica sopocka 30g *soja/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g					
		Rzodkiewka 50g	50g	Poleđwica 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									
	OBIAŁ		Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/	350g				
			Kotlet poźarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet poźarski 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				
KOLACJA	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g					
		Kiełbaski białe 2 szt. *soja/	60g	Kiełbaski białe 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	1505,9	Energia	1783,4				
	g		Białko	69,652	Białko	101,41				
g		Tłuszcz	70,833	Tłuszcz	88,033					
g		Kwasy Nasycone	24,376	Kwasy Nasycone	24,826					
g		Węglowodany ogółem	146,52	Węglowodany ogółem	181,32					
g		W tym cukry	23,035	W tym cukry	28,235					
g		Błonnik pokarmowy	25,632	Błonnik pokarmowy	30,192					
mg		Sód	1085,7	Sód	1608,7					

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. 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

czwartek 08 sierpnia 2024

DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
SNIADANIE	I	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g						
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		Kiełbasa krotoszyńska 30g *soja/	30g	Kiełbasa 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						
		Podwileczerek									
KOLACJA	I	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 małosolny	60g	Ogórek małosolny	60g						
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g						
	II	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g						
kcal	Energia	1526,2	Energia	1751							
g	Białko	98,436	Białko	110,47							
g	Tłuszcz	53,94	Tłuszcz	61,99							
g	Kwasy Nasycone	17,351	Kwasy Nasycone	21,101							
g	Węglowodany ogółem	163,54	Węglowodany ogółem	188,36							
g	W tym cukry	26,34	W tym cukry	34,97							
g	Błonnik pokarmowy	22,222	Błonnik pokarmowy	24,502							
mg	Sód	988,83	Sód	1201,9							

**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 09 sierpnia 2024

DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
SNIADANIE	I	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	I	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						
	II	Śliwka 2 szt.	100g	Śliwka 2 szt.	100g						
kcal	Energia	1448,2	Energia	1777,2							
g	Białko	79,558	Białko	99,852							
g	Tłuszcz	57,081	Tłuszcz	76,964							
g	Kwasy Nasycone	18,974	Kwasy Nasycone	21,152							
g	Węglowodany ogółem	158,45	Węglowodany ogółem	177,31							
g	W tym cukry	11,895	W tym cukry	12,344							
g	Błonnik pokarmowy	20,662	Błonnik pokarmowy	23,185							
mg	Sód	805,9	Sód	967,9							

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. 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 Żywienia.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

## Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

## DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota 10 sierpnia 2024

DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
SNIADANIE	I	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/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	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	I	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	1506,9	Energia	1902,5							
g	Białko	101,16	Białko	113,64							
g	Tłuszcz	53,963	Tłuszcz	68,213							
g	Kwasy Nasycone	16,803	Kwasy Nasycone	18,603							
g	Węglowodany ogółem	155,24	Węglowodany ogółem	205,8							
g	W tym cukry	24,874	W tym cukry	26,574							
g	Błonnik pokarmowy	21,668	Błonnik pokarmowy	29,278							
mg	Sód	720,33	Sód	1287,4							

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. 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 Żywienia.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**niedziela 11 sierpnia 2024**

DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
SNIADANIE	I	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						
KOLACJA	I	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						
	Podwileczerek										
kcal	Energia	1539,2	Energia	1798,3							
g	Białko	84,562	Białko	90,582							
g	Tłuszcz	55,886	Tłuszcz	67,056							
g	Kwasy Nasycone	10,442	Kwasy Nasycone	15,81							
g	Węglowodany ogółem	170,51	Węglowodany ogółem	203,48							
g	W tym cukry	29,087	W tym cukry	13,222							
g	Błonnik pokarmowy	26,752	Błonnik pokarmowy	28,637							
mg	Sód	953,92	Sód	1376,5							

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. 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