

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 28 października 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 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	I	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						
	II	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g						
kcal		Energia	1517,3	Energia	1769,1						
g		Białko	93,852	Białko	104,11						
g		Tłuszcz	42,361	Tłuszcz	47,261						
g		Kwasy Nasycone	16,218	Kwasy Nasycone	18,798						
g		Węglowodany ogółem	191,1	Węglowodany ogółem	230,5						
g		W tym cukry	16,719	W tym cukry	25,619						
g		Błonnik pokarmowy	30,43	Błonnik pokarmowy	34,99						
mg		Sód	1029,3	Sód	1379,5						

**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

wtorek 29 października 2024

DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
SNIADANIE	I	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g						
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g						
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g						
		Roszonka	10g	Roszonka	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					
Podwieczorek											
Kolacja	I	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	1513,7	Energia	1738,4						
g		Białko	108,06	Białko	124,74						
g		Tłuszcz	69,055	Tłuszcz	73,53						
g		Kwasy Nasycone	18,248	Kwasy Nasycone	18,128						
g		Węglowodany ogółem	151,48	Węglowodany ogółem	177,06						
g		W tym cukry	22,902	W tym cukry	30,352						
g		Błonnik pokarmowy	26,222	Błonnik pokarmowy	32,102						
mg		Sód	1239,2	Sód	1405,7						

**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 30 października 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/*mleko/	100g	Kotlet mielony drobiowy 100g *gluten/*jaja/*mleko/	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			
Podwieczorek							
I 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			
II	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g			
kcal		Energia	1559,5	Energia	1858,4		
g		Białko	92,416	Białko	118,51		
g		Tłuszcz	67,222	Tłuszcz	77,905		
g		Kwasy Nasycone	23,451	Kwasy Nasycone	23,589		
g		Węglowodany ogółem	145,22	Węglowodany ogółem	171,71		
g		W tym cukry	16,682	W tym cukry	22,422		
g		Błonnik pokarmowy	27,648	Błonnik pokarmowy	30,171		
mg		Sód	1292,2	Sód	1618,2		

**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

czwartek 31 października 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			
		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			Serek wiejski 1 szt.	200g			
	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								
Kolaacja	I	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			
	II	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g			
kcal		Energia	1592,3	Energia	1898,4			
g		Białko	93,074	Białko	123,38			
g		Tłuszcz	86,15	Tłuszcz	101,56			
g		Kwasy Nasycone	21,677	Kwasy Nasycone	23,295			
g		Węglowodany ogółem	150,69	Węglowodany ogółem	165,04			
g		W tym cukry	28,615	W tym cukry	34,105			
g		Błonnik pokarmowy	21,813	Błonnik pokarmowy	22,356			
mg		Sód	884,04	Sód	1074,9			

**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. 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

piątek 01 listopada 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 60g *gluten/	60g	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 z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g							
	II				Jabłko 1szt.	180g						
	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												
Kolejca	I	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							
	II	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g							

kcal	Energia	1528,2	Energia	1694,1							
g	Białko	94,673	Białko	97,223							
g	Tłuszcz	44,031	Tłuszcz	45,201							
g	Kwasy Nasycone	14,197	Kwasy Nasycone	14,287							
g	Węglowodany ogółem	181,96	Węglowodany ogółem	218,74							
g	W tym cukry	24,846	W tym cukry	29,436							
g	Błonnik pokarmowy	25,259	Błonnik pokarmowy	31,139							
mg	Sód	934,47	Sód	1075,2							

**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

sobota 02 listopada 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						
		Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g						
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g						
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 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			Skyr szt. *mleko/	140g							
I	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											
I	KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
		Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Pasztet 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						
II			Mus owocowy 1szt.	100g							
kcal	Energia	1532,3	Energia	1776,5							
g	Białko	100,42	Białko	126,48							
g	Tłuszcz	53,969	Tłuszcz	70,269							
g	Kwasy Nasycone	15,583	Kwasy Nasycone	15,763							
g	Węglowodany ogółem	158,81	Węglowodany ogółem	193,01							
g	W tym cukry	25,679	W tym cukry	30,579							
g	Błonnik pokarmowy	23,055	Błonnik pokarmowy	27,615							
mg	Sód	1188,4	Sód	1528,4							

**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 zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadospisie 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.  
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

## Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

## DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela 03 listopada 2024

DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet 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 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 *mleko/	350g	Zupa jarzynowa 350ml *mleko/	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	I	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	1597,8	Energia	1867,7							
g	Białko	90,877	Białko	114,71							
g	Tłuszcz	65,008	Tłuszcz	75,458							
g	Kwasy Nasycone	18,519	Kwasy Nasycone	18,609							
g	Węglowodany ogółem	160,23	Węglowodany ogółem	179,23							
g	W tym cukry	22,366	W tym cukry	26,816							
g	Błonnik pokarmowy	21,196	Błonnik pokarmowy	23,476							
mg	Sód	1115,3	Sód	1392,4							

**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