

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
DZIAŁ ŻYWIENIA										
poniedziałek 21 października 2024										
DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
I	SNIADANIE	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g					
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g					
		Poledwica sopocka 30g *soja/	30g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g					
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 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				Skyr 1 szt. *mleko/	140g					
OBIAD		Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g					
		Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g					
		Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g					
		Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g					
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g					
		Kompot	250g	Kompot	250g					
Podwieczorek										
Kolać	I	Makaron pełnoziarnisty z truskawkami i twarogiem 35 *gluten/*soja/*mleko/	300g	Makaron pełnoziarnisty z truskawkami i twarogiem 35 *gluten/*soja/*mleko/	300g					
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g					
II		Kanapka razowa z poledwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka razowa z poledwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g					
kcal	Energia	1662,98	Energia	1788,68						
g	Białko	107,928	Białko	136,0278						
g	Tłuszcz	51,8165	Tłuszcz	68,116499						
g	Kwasy Nasycone	12,531	Kwasy Nasycone	12,801						
g	Węglowodany ogółem	184,183	Węglowodany ogółem	188,9835						
g	W tym cukry	20,8965	W tym cukry	25,1965						
g	Błonnik pokarmowy	28,133	Błonnik pokarmowy	28,133						
mg	Sód	1045,89	Sód	1294,688						

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

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupki; 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 zmiany 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 Żywnia.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
środa 23 października 2024											
DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet 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					
			Domowa wędlina z indyka 30g	30g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g					
			Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g					
			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 dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g						
		Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g						
		Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g						
		Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g						
		Kompot	250g	Kompot	250g						
Podwieczorek											
Kolacja	I		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g					
			Pasta z tuńczyka *jajal/*rybyl/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jajal/*rybyl/*gorczyca/	100g					
			Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g					
			Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g					
			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g					
			Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g					
	II		Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g					
kcal	Energia	1594,15	Energia	1719,555							
g	Białko	92,2866	Białko	103,46657							
g	Tłuszcz	76,3217	Tłuszcz	78,121691							
g	Kwasy Nasycone	21,038	Kwasy Nasycone	21,238							
g	Węglowodany ogółem	135,027	Węglowodany ogółem	150,02716							
g	W tym cukry	28,0298	W tym cukry	28,479815							
g	Błonnik pokarmowy	20,0221	Błonnik pokarmowy	22,302051							
mg	Sód	1051,66	Sód	1212,7588							

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupki; 3. jaj; 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 zastrzeżamy 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 24 października 2024												
DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0		
I	SNIADANIE	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g							
		Parówki z indyka 1 szt.	35g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g							
		Ketchup 1 szt.	1g	Parówki z indyka 2 szt.	70g							
		Rzodkiewka 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g							
		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				Jabłko 1szt.	180g							
OBIAD		Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g							
		Gulasz wieprzowo-wołowy 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy 150g *gluten/*seler/	150g							
		Kasza pęczak 100g	100g	Kasza pęczak 100g	100g							
		Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g							
		Kompot	250g	Kompot	250g							
Podwieczorek												
KOLACJA	I	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g							
		Kapusta pekińska z edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*seler/*gorczyca/	250g	Kapusta pekińska z edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*seler/*gorczyca/	250g							
		Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g							
	II	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g							
	kcal	Energia	1554,81	Energia	1802,36							
g	Białko	107,606	Białko	120,0264								
g	Tłuszcz	66,0255	Tłuszcz	74,645499								
g	Kwasy Nasycone	12,5365	Kwasy Nasycone	14,0765								
g	Węglowodany ogółem	177,129	Węglowodany ogółem	208,6985								
g	W tym cukry	18,9505	W tym cukry	24,7655								
g	Błonnik pokarmowy	27,349	Błonnik pokarmowy	30,949								
mg	Sód	1139	Sód	1237,122								

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
DZIAŁ ŻYWIENIA										
piątek 25 października 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					
		Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g					
		Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g					
		Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g					
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g					
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g					
II	OBIAD			Kefir szt. *mleko/	200g					
		Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g					
		Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g					
		Marchewka na gęsto 150g	150g	Ryż al dente 100g	100g					
		Ryż al dente 100g	100g	Marchewka na gęsto 150g	150g					
III	KOLACJA	Kompot	250g	Kompot	250g					
IV	Podwieczorek									
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g					
		Twaróg 50g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g					
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g					
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g					
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g					
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g					
V	II	Mus owocowo- jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo- jogurtowy 1szt. *mleko/	100g					
kcal	Energia		1524,64	Energia	1759,94					
g	Białko		86,512	Białko	103,357					
g	Tłuszcz		72,9305	Tłuszcz	79,495499					
g	Kwasy Nasycone		18,6556	Kwasy Nasycone	21,1455					
g	Węglowodany ogółem		128,752	Węglowodany ogółem	154,8175					
g	W tym cukry		18,0305	W tym cukry	26,4805					
g	Błonnik pokarmowy		21,544	Błonnik pokarmowy	23,824					
mg	Sód		897,567	Sód	1130,467					

**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

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupki; 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 zmiany zaplanowanych jadłospisów 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 Żywnia.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
DZIAŁ ŻYWIENIA										
niedziela 27 października 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					
		Pieczeń z indykiem 30g *gluten/	30g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g					
		Papryka 50g	50g	Papryka 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 neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g					
		Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 1 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g					
		Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g					
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g					
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g					
I	KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g					
		Kiełbaski śniadaniowe 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/	50g	Kiełbaski śniadaniowe 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/	50g					
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g					
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g					
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g					
		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	1645,91	Energia	1871,96						
g	Białko	79,156	Białko	96,855998						
g	Tłuszcz	80,1325	Tłuszcz	96,982499						
g	Kwasy Nasycone	20,938	Kwasy Nasycone	24,658						
g	Węglowodany ogółem	151,106	Węglowodany ogółem	151,6765						
g	W tym cukry	23,0095	W tym cukry	23,3095						
g	Błonnik pokarmowy	18,928	Błonnik pokarmowy	18,928						
mg	Sód	1013,15	Sód	1076,897						

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzechy 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, (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