

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 16 grudnia 2024

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0
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			
	Sałata 30g	30g	Sałata 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 ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g			
	Gulasz z udźca z indyka 200g *gluten/*mleko/*seler/	200g	Gulasz z udźca z indyka 200g *gluten/*mleko/*seler/	200g			
	Kasza jęczmienna 150g	150g	Kasza jęczmienna 180g	180g			
	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g			
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Przebiec Zobek							
Kolaćja	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g			
	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g			
	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	1609,75	Energia	1955,55			
g	Białko	93,8449	Białko	105,485			
g	Tłuszcz	57,0286	Tłuszcz	65,3686			
g	Kwasy Nasycone	18,4235	Kwasy Nasycone	21,0035			
g	Węglowodany ogółem	179,28	Węglowodany ogółem	233,68			
g	W tym cukry	13,4623	W tym cukry	22,4623			
g	Błonnik pokarmowy	26,8592	Błonnik pokarmowy	32,6592			
mg	Sód	1087,14	Sód	1438,14			

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek 17 grudnia 2024

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0
SNIADANIE	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Skyr szt. *mleko/	140g		
		Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g		
		Pomidor 50g	50g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g		
		Roszpinka	10g	Pomidor 50g	50g		
		masło 10g *mleko/	10g	Roszpinka	10g		
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
				Herbata z cytryną	250g		
	II			Sok wielowarzywny 300ml	300g		
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml *gluten/+soja/*mleko/*sel er/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml *gluten/+soja/*mleko/*sel er/	350g			
	Kotlet mielony wieprzowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy 100g *gluten/*jaja/	100g			
	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			
	Podnieć zurek						
Kolacja	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g		
		Pasta z makreli z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z makreli z jogurtem *jaja/*ryby/*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		
	II		Sok wielowarzywny 300ml	300g			

kcal	Energia	1561,33	Energia	1786,63		
g	Białko	97,6481	Białko	124,878		
g	Tłuszcz	62,254	Tłuszcz	78,104		
g	Kwasy Nasycone	19,2282	Kwasy Nasycone	19,3182		
g	Węglowodany ogółem	150,203	Węglowodany ogółem	178,703		
g	W tym cukry	18,0392	W tym cukry	28,7892		
g	Błonnik pokarmowy	21,4095	Błonnik pokarmowy	27,2895		
mg	Sód	2101,23	Sód	2334,13		

**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

środa 18 grudnia 2024

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0	
SNIADANIE		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Serek wiejski 1 szt.	200g			
		Parówki z indyka 1 szt.	35g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g			
		Ketchup 1 szt.	1g	Parówki z indyka 2 szt.	70g			
		Papryka 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g			
		Rukola 20g	20g	Papryka 50g	50g			
		masło 10g *mleko/	10g	Rukola 20g	20g			
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/ Herbata z cytryną	10g 250g			
II								
OBIAD		Manna na rosole 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole 350ml *gluten/*seler/	350g			
		Wątróbka drobiowa z cebulką *gluten/	150g	Wątróbka drobiowa z cebulką *gluten/	150g			
		Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g			
		Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g			
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Przebiec zobek								
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	1479,89	Energia	1817,34				
g	Białko	77,1924	Białko	106,272				
g	Tłuszcz	67,84	Tłuszcz	83,19				
g	Kwasy Nasycone	19,0632	Kwasy Nasycone	20,6932				
g	Węglowodany ogółem	139,799	Węglowodany ogółem	159,289				
g	W tym cukry	23,083	W tym cukry	27,708				
g	Błonnik pokarmowy	24,638	Błonnik pokarmowy	26,918				
mg	Sód	1298,41	Sód	1575,51				

**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 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 Żywności.

Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

## Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

## DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek 19 grudnia 2024

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0
SNIADANIE		Kefir szt. *mleko/ 200g	Kefir szt. *mleko/ 200g				
		Chleb razowy 30g *gluten/ 30g	Chleb razowy 30g *gluten/ 30g				
		Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem 50g *jaja/ 50g	Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/ 100g				
		Mix sałat z 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		Jabłko 1szt. 180g					
OBIAD		Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/ 350g	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/ 350g				
		Pierogi z mięsem 5 szt. 80g	Pierogi z mięsem 5 szt. 80g				
		Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/ 150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/ 150g				
		Kompot 250ml 250g	Kompot 250ml 250g				
Przebieg zdrowy							
Kolacja	I	Sał. z k. bulgur,ogórkiem,s. pom, fetą, soczewicą *gluten/*mleko/*gorczyca/ 250g	Sał. z k. bulgur,ogórkiem,s. pom, fetą, soczewicą *gluten/*mleko/*gorczyca/ 250g				
		Herbata malinowa 250g	Herbata malinowa 250g				
II	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/ 100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/ 100g					
kcal	Energia	1620,73	Energia	1830,38			
g	Białko	70,1035	Białko	79,9985			
g	Tłuszcz	68,694	Tłuszcz	77,784			
g	Kwasy Nasycone	14,7097	Kwasy Nasycone	16,8097			
g	Węglowodany ogółem	168,04	Węglowodany ogółem	192,005			
g	W tym cukry	27,747	W tym cukry	31,922			
g	Błonnik pokarmowy	22,2931	Błonnik pokarmowy	26,5231			
mg	Sód	1294,26	Sód	1399,56			

**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 20 grudnia 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 neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g			
	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g			
	Ryż z warzywami 200g	200g	Ryż z warzywami 200g	200g			
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Podwieczorek							
I KOLACJA	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	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g			
kcal	Energia	1523,9	Energia	1793,8			
g	Białko	99,439	Białko	123,27			
g	Tłuszcz	63,102	Tłuszcz	73,552			
g	Kwasy Nasycone	14,688	Kwasy Nasycone	14,778			
g	Węglowodany ogółem	137,88	Węglowodany ogółem	156,88			
g	W tym cukry	19,535	W tym cukry	23,985			
g	Błonnik pokarmowy	17,424	Błonnik pokarmowy	19,704			
mg	Sód	928,41	Sód	1205,5			

**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. 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

sobota 21 grudnia 2024

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0
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			
	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			
OBIAD	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g			
	Sos carbonara z warzywami i kiełbaską drobiową 25 *gluten/*mleko/*seler/	250g	Sos carbonara z warzywami i kiełbaską drobiową 25 *gluten/*mleko/*seler/	250g			
	Makaron pełnoziarnisty 100g *gluten/+soja/	100g	Makaron pełnoziarnisty 100g *gluten/+soja/	100g			
	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g			
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Przebiec zerek							
Kolaacja	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			
II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g			

kcal	Energia	1553,47	Energia	1797,67			
g	Białko	86,3784	Białko	112,438			
g	Tłuszcz	53,6355	Tłuszcz	69,9355			
g	Kwasy Nasycone	16,244	Kwasy Nasycone	16,424			
g	Węglowodany ogółem	179,934	Węglowodany ogółem	214,134			
g	W tym cukry	29,7855	W tym cukry	34,6855			
g	Błonnik pokarmowy	24,31	Błonnik pokarmowy	28,87			
mg	Sód	1849,22	Sód	2189,22			

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skrobiaki; 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 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 Żywnienia.  
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela 22 grudnia 2024

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0
SNIADANIE	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g			
	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Jajko gotowane 1 szt. *jaja/	70g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g			
	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			
OBIAD	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g			
	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g			
	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g			
	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g			
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Kolejacja	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g			
	Parówki cielęce 2 szt. *gorczyca/	60g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g			
	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g			
	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	1568,1	Energia	1813,1		
g		Białko	81,273	Białko	95,453		
g		Tłuszcz	66,617	Tłuszcz	79,557		
g		Kwasy Nasycone	19,766	Kwasy Nasycone	23,996		
g		Węglowodany ogółem	161,59	Węglowodany ogółem	178,18		
g		W tym cukry	22,658	W tym cukry	23,318		
g		Blonnik pokarmowy	20,588	Blonnik pokarmowy	22,868		
mg		Sód	881,21	Sód	1117		

**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