

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 03 lutego 2025

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			
Podwiew zorek							
I KOLACJA	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	1663	Energia	1788,7			
g	Białko	107,93	Białko	136,03			
g	Tłuszcz	51,816	Tłuszcz	68,116			
g	Kwasy Nasycone	12,531	Kwasy Nasycone	12,801			
g	Węglowodany ogółem	184,18	Węglowodany ogółem	188,98			
g	W tym cukry	20,897	W tym cukry	25,197			
g	Błonnik pokarmowy	28,133	Błonnik pokarmowy	28,133			
mg	Sód	1045,9	Sód	1294,7			

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek 04 lutego 2025

DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0		
SNIADANIE	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Skyr szt. *mleko/	140g							
		Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g							
		Pomidor 50g	50g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g							
		Papryka 50g	50g	Pomidor 50g	50g							
		masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g							
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g							
		Gruszka 1szt.	120g	Herbata z cytryną	250g							
	II											
OBIAD		Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g							
		Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g							
		Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g							
		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g							
		Kompot	250g	Kompot	250g							
				Gruszka 1szt.	120g							
Podwieczorek												
KOLACJA	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g							
		Szynka z piersi indyka 30g	30g	Szynka z piersi indyka 60g	60g							
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g							
		Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g							
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g							
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g							
	II	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g							
kcal		Energia	1539,9	Energia	1853,2							
g		Białko	69,387	Białko	97,187							
g		Tłuszcz	69,488	Tłuszcz	94,423							
g		Kwasy Nasycone	30,772	Kwasy Nasycone	31,637							
g		Węglowodany ogółem	158,56	Węglowodany ogółem	190,81							
g		W tym cukry	21,673	W tym cukry	23,257							
g		Błonnik pokarmowy	25,328	Błonnik pokarmowy	25,873							
mg		Sód	1524,8	Sód	1878,4							

**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 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 05 lutego 2025

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						
		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	I	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						
	II										
Podwiec zorek											
KOLACJA	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
		Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*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 owocowo- jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo- jogurtowy 1szt. *mleko/	100g					
kcal	Energia	1594,2	Energia	1719,6							
g	Białko	92,287	Białko	103,47							
g	Tłuszcz	76,322	Tłuszcz	78,122							
g	Kwasy Nasycone	21,038	Kwasy Nasycone	21,238							
g	Węglowodany ogółem	135,03	Węglowodany ogółem	150,03							
g	W tym cukry	28,03	W tym cukry	28,48							
g	Błonnik pokarmowy	20,022	Błonnik pokarmowy	22,302							
mg	Sód	1051,7	Sód	1212,8							

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

czwartek 06 lutego 2025

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta 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			
Podwiec zorek							
I Kołacja	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g			
	Kapusta pekińska z edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*seler/*gorcz yca/	250g	Kapusta pekińska z edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*seler/*gorcz yca/	250g			
	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g			
II	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g			
kcal	Energia	1546,4	Energia	1794			
g	Białko	100,61	Białko	113,03			
g	Tłuszcz	50,625	Tłuszcz	59,245			
g	Kwasy Nasycone	12,536	Kwasy Nasycone	14,076			
g	Węglowodany ogółem	178,53	Węglowodany ogółem	210,1			
g	W tym cukry	20,271	W tym cukry	26,085			
g	Błonnik pokarmowy	27,349	Błonnik pokarmowy	30,949			
mg	Sód	1073,4	Sód	1171,5			

**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 Żywnia.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

## Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

## DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek 07 lutego 2025

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			Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g							
OBIAD	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							
	Kompot	250g	Kompot	250g							
Podwieczorek											
I	KOLACJA	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						
II		Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g						
kcal	Energia	1524,6	Energia	1749,9							
g	Białko	86,512	Białko	103,21							
g	Tłuszcz	72,93	Tłuszcz	78,495							
g	Kwasy Nasycone	18,655	Kwasy Nasycone	18,745							
g	Węglowodany ogółem	128,75	Węglowodany ogółem	154,72							
g	W tym cukry	18,03	W tym cukry	19,98							
g	Błonnik pokarmowy	21,544	Błonnik pokarmowy	23,824							
mg	Sód	897,57	Sód	1149							

**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 Żywienia.

Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

## Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

## DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota 08 lutego 2025

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						
		Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g						
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g						
		Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
	II										
OBIAD	I	Zupa z fasolką szparagową 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową 350ml *mleko/*seler/	350g						
		Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 350g *gluten/+soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 350g *gluten/+soja/	350g						
		Kompot	250g	Kompot	250g						
	II										
Podwiecz zorek											
Kolacja	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g						
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g						
		Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g						
	II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g						
kcal	Energia	1510,3	Energia	1828							
g	Białko	92,584	Białko	91,174							
g	Tłuszcz	57,51	Tłuszcz	74,36							
g	Kwasy Nasycone	16,708	Kwasy Nasycone	18,113							
g	Węglowodany ogółem	150,65	Węglowodany ogółem	165,06							
g	W tym cukry	17,987	W tym cukry	19,442							
g	Błonnik pokarmowy	23,933	Błonnik pokarmowy	29,338							
mg	Sód	771,26	Sód	782,76							

**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

niedziela 09 lutego 2025

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			
	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			
	Tarte buraczki 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g			
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Podwieczorek							
KOLACJA I	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	1525,7	Energia	1827			
g	Białko	73,301	Białko	96,856			
g	Tłuszcz	73,997	Tłuszcz	91,982			
g	Kwasy Nasycone	19,711	Kwasy Nasycone	24,658			
g	Węglowodany ogółem	143,66	Węglowodany ogółem	151,68			
g	W tym cukry	32,449	W tym cukry	23,309			
g	Błonnik pokarmowy	20,058	Błonnik pokarmowy	18,928			
mg	Sód	1050	Sód	1076,9			

**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