

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 17 lutego 2025

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			
	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g			
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g			
	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			
II OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g			
	Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	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			
I KOLEJCA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g			
	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g			
	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g			
II	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g			

kcal	Energia	1542,1	Energia	1826,9			
g	Białko	87,362	Białko	99,522			
g	Tłuszcz	68,762	Tłuszcz	80,542			
g	Kwasy Nasycone	23,633	Kwasy Nasycone	26,888			
g	Węglowodany ogółem	143,14	Węglowodany ogółem	173,44			
g	W tym cukry	16,614	W tym cukry	17,244			
g	Błonnik pokarmowy	21,569	Błonnik pokarmowy	26,129			
mg	Sód	859,78	Sód	1331,4			

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek 18 lutego 2025

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal	Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal	0	0	0
I SNIADANIE	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	
	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	
	Schab pieczony 60g *mleko/	60g	Schab pieczony 60g *mleko/	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 dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	
	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	
	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g	
	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
Podwieczorek					
I Kolejca	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	
	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	
	Ogórek 50g	50g	Szynka z kurczaka gotowanej 30g *mleko/	30g	
	Salata 30g	30g	Ogórek 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	1531,2	Energia	1731,5
g	Białko	114,04	Białko	122,99
g	Tłuszcz	69,493	Tłuszcz	71,263
g	Kwasy Nasycone	14,839	Kwasy Nasycone	15,169
g	Węglowodany ogółem	145,06	Węglowodany ogółem	182,6
g	W tym cukry	20,296	W tym cukry	25,086
g	Błonnik pokarmowy	24,63	Błonnik pokarmowy	30,51
mg	Sód	673,82	Sód	815,36

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 19 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			
	Filet wędzony z indyka 30g	30g	Filet wędzony z indyka 60g	60g			
	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	60g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			
			Oliwki zielone 5 szt.	20g			
II			Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g			
OBIAD	Rosół z zacierką 350ml *gluten/*jaj/*seler/	350g	Rosół z zacierką 350ml *gluten/*jaj/*seler/	350g			
	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej *jaj/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej *jaj/	250g			
	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g			
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Podwieczorek							
I Kolejca	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaj/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaj/*mleko/*gorczyca/	100g			
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g			
	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g			
II	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g			

kcal	Energia	1561,1	Energia	1778,3			
g	Białko	108,4	Białko	122,09			
g	Tłuszcz	76,649	Tłuszcz	83,119			
g	Kwasy Nasycone	21,597	Kwasy Nasycone	21,687			
g	Węglowodany ogółem	150,33	Węglowodany ogółem	175,48			
g	W tym cukry	8,681	W tym cukry	10,681			
g	Błonnik pokarmowy	18,55	Błonnik pokarmowy	21,31			
mg	Sód	1141,5	Sód	2036,7			

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. 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 20 lutego 2025

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0
I SNIADANIE	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g			
	Twaróg 50g *mleko/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Ogórek 50g	50g	Twaróg 100g *mleko/	100g			
	Kielki	5g	Ogórek 50g	50g			
	masło 10g *mleko/	10g	Kielki	5g			
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g			
			Herbata z cytryną	250g			
II OBIAD	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g			
	Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	125g	Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	125g			
	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g			
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Podwieczorek							
I Kolacja	Salatka (c) z k. bulgur, s. pom., ciecierz, kurcza *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka (c) z k. bulgur, s. pom., ciecierz, kurcza *gluten/*gorczyca/	250g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g			
II	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g			

kcal	Energia	1491	Energia	1875,9
g	Białko	66,398	Białko	96,628
g	Tłuszcz	58,657	Tłuszcz	77,957
g	Kwasy Nasycone	17,042	Kwasy Nasycone	17,132
g	Węglowodany ogółem	165,08	Węglowodany ogółem	186,43
g	W tym cukry	24,136	W tym cukry	24,586
g	Błonnik pokarmowy	20,12	Błonnik pokarmowy	22,4
mg	Sód	372,64	Sód	602,24

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 21 lutego 2025

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			
	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g			
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g			
	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	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 buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g			
	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g			
	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g			
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Podwieczorek							
I KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g			
	Szynka wiejska 30g	30g	Szynka wiejska 60g *soja/	60g			
	Mix sałat z pomidorkami	50g	Mix sałat z pomidorkami	50g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g			
II	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g			

kcal	Energia	1556,5	Energia	1828,5
g	Białko	101,25	Białko	119,06
g	Tłuszcz	61,223	Tłuszcz	74,053
g	Kwasy Nasycone	11,553	Kwasy Nasycone	14,583
g	Węglowodany ogółem	153,65	Węglowodany ogółem	173,63
g	W tym cukry	10,908	W tym cukry	15,778
g	Błonnik pokarmowy	21,441	Błonnik pokarmowy	23,721
mg	Sód	949,66	Sód	1184,1

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 Żywnienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota 22 lutego 2025

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0
I SNIADANIE	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g			
	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g			
	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g			
	Pomidor 50g	50g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g			
	Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g			
	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g			
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g			
			Herbata z cytryną	250g			
II OBIAD	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g			
	Kociotek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociotek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g			
	Kasza gryczana 100g	150g	Kasza gryczana 100g	150g			
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g			
I KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Filet wędzony z indyka 60g	60g	Filet wędzony z indyka 60g	60g			
	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g			
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g			
II	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g			

kcal	Energia	1485,8	Energia	1648,5
g	Białko	114,2	Białko	118,55
g	Tłuszcz	55,126	Tłuszcz	56,031
g	Kwasy Nasycone	14,581	Kwasy Nasycone	14,776
g	Węglowodany ogółem	175,81	Węglowodany ogółem	209,05
g	W tym cukry	29,811	W tym cukry	30,576
g	Błonnik pokarmowy	26,445	Błonnik pokarmowy	29,81
mg	Sód	1135,6	Sód	1424,6

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 Żywnienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka - mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela 23 lutego 2025

DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0		
SNIADANIE	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g							
		Kiełbaski białe 2 szt. *soja/	60g	Kiełbaski białe 2 szt. *soja/	60g							
		Pomidor 50g	50g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g							
		Ogórek 50g	50g	Pomidor 50g	50g							
		masło 10g *mleko/	10g	Ogórek 50g	50g							
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g							
				Herbata z cytryną	250g							
	II				Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g						
	OBIAD	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g							
		Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	100g							
Ziemniaki gotowane 100g		100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g								
Fasolka szparagowa gotowana b/t 150g		150g	Fasolka szparagowa gotowana b/t 150g	150g								
Kompot 250ml		250g	Kompot 250ml	250g								
Podwieczarek												
	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g							
		Pasta z pieczonego dorsza z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g							
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g							
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g							
		Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g							
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g							
	II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g							
	kcal		Energia	1474,2	Energia	1770,1						
	g		Białko	83,866	Białko	97,026						
g		Tłuszcz	59,695	Tłuszcz	74,295							
g		Kwasy Nasycone	21,454	Kwasy Nasycone	24,044							
g		Węglowodany ogółem	146,91	Węglowodany ogółem	173							
g		W tym cukry	15,041	W tym cukry	24,191							
g		Błonnik pokarmowy	27,526	Błonnik pokarmowy	30,906							
mg		Sód	859,61	Sód	1431,4							

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. 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