

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
poniedziałek 24 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			
	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 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							
OBIAD	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *selel/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *selel/	350g			
	Gulasz z udźca z indyka (d) 200g *gluten/*mleko/*selel/	200g	Gulasz z udźca z indyka (d) 200g *gluten/*mleko/*selel/	200g			
	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g			
	Gotowane warzywa 150g *selel/	150g	Gotowane warzywa 150g *selel/	150g			
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Popieliszczak							
I KOLACJA	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	1602,1	Energia	1847,9
g	Białko	93,145	Białko	98,185
g	Tłuszcz	56,679	Tłuszcz	61,019
g	Kwasy Nasycone	18,424	Kwasy Nasycone	18,604
g	Węglowodany ogółem	177,67	Węglowodany ogółem	222,67
g	W tym cukry	12,692	W tym cukry	13,692
g	Błonnik pokarmowy	26,509	Błonnik pokarmowy	32,309
mg	Sód	1017,1	Sód	1292,1

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. selel; 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 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 Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
wtorek 25 lutego 2025

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0
I SNIADANIE	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Skyr szt. *mleko/	140g			
	Szynka krucha 60g *soja/	60g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g			
	Pomidor 50g	50g	Szynka krucha 60g *soja/	60g			
	Roszonka	10g	Pomidor 50g	50g			
	masło 10g *mleko/	10g	Roszonka	10g			
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g			
			Herbata z cytryną	250g			
II			Sok wielowarzywny 300ml	300g			
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sól o/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sól o/	350g			
	Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) 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			
Popielaczek							
KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka 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	1464,9	Energia	1690,2
g	Białko	89,073	Białko	116,3
g	Tłuszcz	55,779	Tłuszcz	71,629
g	Kwasy Nasycone	20,653	Kwasy Nasycone	20,743
g	Węglowodany ogółem	149,38	Węglowodany ogółem	177,88
g	W tym cukry	17,664	W tym cukry	28,414
g	Błonnik pokarmowy	21,409	Błonnik pokarmowy	27,289
mg	Sód	887,98	Sód	1120,9

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. 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 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 Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawka

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
środa 26 lutego 2025

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0	
I SNIADANIE	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Serek wiejski 1 szt.	200g				
	Parówki z indyka (g) 1 szt.	35g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g				
	Ketchup 1 szt.	1g	Parówki z indyka (g) 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/	10g				
			Herbata z cytryną	250g				
II OBIAD	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*secel/	350g	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*secel/	350g				
	Wątróbka drobiowa z cebulką (s) *gluten/	150g	Wątróbka drobiowa z cebulką (s) *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				
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	1479,9	Energia	1817,3
g	Białko	77,192	Białko	106,27
g	Tłuszcz	67,84	Tłuszcz	83,19
g	Kwasy Nasycone	19,063	Kwasy Nasycone	20,693
g	Węglowodany ogółem	139,8	Węglowodany ogółem	159,29
g	W tym cukry	23,083	W tym cukry	27,708
g	Błonnik pokarmowy	24,638	Błonnik pokarmowy	27,708
mg	Sód	1298,4	Sód	1120,9

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. tujin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (*) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uścisłonych 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 Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
czwartek 27 lutego 2025

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal	Dieta 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	
	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 pomidorzami i pesto *mleko/*orzechy/	60g	
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
II		Jabko 1szt.	180g		
OBIAD	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*secel/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*secel/	350g	
	Pierogi z mięsem (g) 5 szt.	80g	Pierogi z mięsem (g) 5 szt.	80g	
	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Kompot 250ml	250g	
	Kompot 250ml	250g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	
Popieliszczak					
I Kolekcja	Sal. z k. bulgur, ogórkiem, s. pom. feta, soczewicą *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Sal. z k. bulgur, ogórkiem, s. pom. feta, soczewicą *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	
	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	
II	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	

kcal	Energia	1715,7	Energia	1930
g	Białko	81,053	Białko	91,095
g	Tłuszcz	73,694	Tłuszcz	83,164
g	Kwasy Nasycone	13,56	Kwasy Nasycone	15,84
g	Węglowodany ogółem	175,34	Węglowodany ogółem	199,44
g	W tym cukry	36,247	W tym cukry	40,482
g	Błonnik pokarmowy	22,293	Błonnik pokarmowy	26,523
mg	Sód	1294,4	Sód	1400,4

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. secel; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwulfenek siarki; 13. lubki
 (*) 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
piątek 28 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 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 (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sef/er/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sef/er/	350g			
	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g			
	Ryż z warzywami (g) 200g	200g	Ryż z warzywami (g) 200g	200g			
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Popielaczanek							
Kolekcja 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			
	Kiełki	5g	Kiełki	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	14,773			
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. skorupki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwulfenek siarki; 13. lubki
(*) 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
sobota 01 marca 2025

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal	Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal	0	0	0
I SNIADANIE	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	
	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	
	Kiełbasa żywiecka 60g	60g	Poędwica 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		Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g		
OBIAD	Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	
	Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	250g	Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	250g	
	Makaron pełnoziarnisty (g) 100g *gluten/*soja/	100g	Makaron pełnoziarnisty (g) 100g *gluten/*soja/	100g	
	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
Podnieczarek					
I KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	
	Paszet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko /*seler/	100g	Paszet 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	1635	Energia	1789,3
g	Białko	95,078	Białko	105,44
g	Tłuszcz	60,985	Tłuszcz	54,535
g	Kwasy Nasycone	20,679	Kwasy Nasycone	16,424
g	Węglowodany ogółem	175,08	Węglowodany ogółem	215,53
g	W tym cukry	33,205	W tym cukry	36,005
g	Błonnik pokarmowy	24,311	Błonnik pokarmowy	28,87
mg	Sód	1315,6	Sód	2123,6

Wykaz alergenów: 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. 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 zastrzeżony możliwość wymiany zaplanowanych w jadospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dietetycznych 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
niedziela 02 marca 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					
	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					
II									
OBIAD	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 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					
Podnieczarek									
I KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g					
	Parówki cielece 2 szt. *gorczyca/	60g	Parówki cielece (g) 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	Błonnik pokarmowy	20,638	Błonnik 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. 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 zastrzeżony możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dietetycznych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka - mgr Klaudia Sawko