

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 03 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 30g *gluten/	30g						
	Szynka dębowa drobiowa 30g	30g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g						
	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			Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g						
OBIAD	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g						
	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	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	250g	Kompot	250g						
Podwieczorek										
I KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
	Filet wędzony z indyka 60g	60g	Filet wędzony z indyka 60g	60g						
	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g						
	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 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	1509	Energia	1703,3						
g	Białko	86,375	Białko	95,305						
g	Tłuszcz	59,083	Tłuszcz	64,053						
g	Kwasy Nasycone	20,308	Kwasy Nasycone	23,108						
g	Węglowodany ogółem	155,63	Węglowodany ogółem	182,05						
g	W tym cukry	15,183	W tym cukry	24,573						
g	Błonnik pokarmowy	24,106	Błonnik pokarmowy	27,486						
mg	Sód	1211,1	Sód	1348,2						

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 Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek 04 marca 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							
		Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g							
		Mix sałat z pomidorkami i pesto *mleko/*orzeczy/	60g	Mix sałat z pomidorkami i pesto *mleko/*orzeczy/	60g							
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g							
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g							
OBIAD	I	Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g							
		Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g							
		Makaron pełnoziarnisty 100g *gluten/+soja/	100g	Makaron pełnoziarnisty 100g *gluten/+soja/	100g							
		Kompot	250g	Kompot	250g							
		Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g							
KOLACJA	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g							
		Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g							
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g							
		Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g							
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g							
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g							
	II											
			Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g						
		kcal	Energia	1544,6	Energia	1777,5						
		g	Białko	113,07	Białko	98,101						
		g	Tłuszcz	54,492	Tłuszcz	76,743						
		g	Kwasy Nasycone	20,197	Kwasy Nasycone	35,577						
		g	Węglowodany ogółem	154,78	Węglowodany ogółem	175,43						
		g	W tym cukry	28,92	W tym cukry	30,37						
		g	Błonnik pokarmowy	23,479	Błonnik pokarmowy	28,019						
		mg	Sód	1428	Sód	1521,1						

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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

środa 05 marca 2025

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0
I SNIADANIE	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g			
	Polędwica sopocka 30g *soja/	30g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g			
	Rzodkiewka 50g	50g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g			
	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							
I OBIAD	Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g			
	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g			
	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g			
	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g			
	Kompot	250g	Kompot	250g			
Podwicz zorek							
I KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Pasta z makreli z jogurtem 50g *jaja/*ryby/*mleko/	50g	Pasta z makreli *jaja/*ryby/*mleko/*gorczy ca/	100g			
	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g			
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g			
II	Mus owocowo- jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo- jogurtowy 1szt. *mleko/	100g			

kcal	Energia	1435,1	Energia	1804,1			
g	Białko	78,72	Białko	105,16			
g	Tłuszcz	59,086	Tłuszcz	76,761			
g	Kwasy Nasycone	21,695	Kwasy Nasycone	21,805			
g	Węglowodany ogółem	149,16	Węglowodany ogółem	174,07			
g	W tym cukry	23,506	W tym cukry	25,296			
g	Błonnik pokarmowy	24,541	Błonnik pokarmowy	26,828			
mg	Sód	1542,2	Sód	2508,2			

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

czwartek 06 marca 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						
		Kiełbasa krotoszyńska 30g *soja/	30g	Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g						
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g						
		Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
	II			Kefir szt. *mleko/	200g						
OBIAD	I	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g						
		Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g						
		Ryż al dente 100g	100g	Ryż al dente 100g	100g						
		Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g						
		Kompot	250g	Kompot	250g						
Podwieczorek											
KOLACJA	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		Salatka jarzynowa 100g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g						
		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	1591,3	Energia	1897,2							
g	Białko	78,404	Białko	91,004							
g	Tłuszcz	68,823	Tłuszcz	87,423							
g	Kwasy Nasycone	15,134	Kwasy Nasycone	19,595							
g	Węglowodany ogółem	164,82	Węglowodany ogółem	185,64							
g	W tym cukry	18,754	W tym cukry	27,534							
mg	Błonnik pokarmowy	22,946	Błonnik pokarmowy	24,246							
mg	Sód	699,26	Sód	776,06							

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 Żywnia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek 07 marca 2025

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
I SNIADANIE	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g						
	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g						
	Parówki cielęce 2 szt. *gorczyca/	60g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g						
	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g						
	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 OBIAD	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g						
	Ryba soute 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soute 100g *gluten/*ryby/	100g						
	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g						
	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g						
	Kompot	250g	Kompot	250g						
Podwieczorek										
I KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g						
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g						
	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g						
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g						
II	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g						
kcal	Energia	1515,6	Energia	1844,6						
g	Białko	80,158	Białko	100,45						
g	Tłuszcz	57,241	Tłuszcz	77,124						
g	Kwasy Nasycone	18,934	Kwasy Nasycone	21,112						
g	Węglowodany ogółem	174,95	Węglowodany ogółem	193,81						
g	W tym cukry	21,815	W tym cukry	22,265						
g	Błonnik pokarmowy	21,102	Błonnik pokarmowy	23,625						
mg	Sód	805,1	Sód	967,1						

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 Żywienia.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota 08 marca 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						
		Szynka wiejska 30g *gluten/*soja/*seler/	30g	Szynka wiejska 30g *gluten/*soja/*seler/	30g						
		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			Serek wiejski 1 szt.	200g						
OBIAD	I	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g						
		Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g						
		Kasza gryczana 100g	150g	Kasza gryczana 100g	150g						
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g						
		Kompot	250g	Kompot	250g						
Podwiec zonek											
Kolacja	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g						
		Papryka 50g	50g	Papryka 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	1431,4	Energia	1701,3							
g	Białko	93,486	Białko	117,32							
g	Tłuszcz	48,258	Tłuszcz	58,708							
g	Kwasy Nasycone	16,803	Kwasy Nasycone	16,893							
g	Węglowodany ogółem	155,96	Węglowodany ogółem	174,96							
g	W tym cukry	25,144	W tym cukry	29,594							
g	Błonnik pokarmowy	21,668	Błonnik pokarmowy	23,948							
mg	Sód	711,38	Sód	988,48							

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 09 marca 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				
		Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g				
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g				
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g				
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g				
	II			Mus owocowy 1szt.	100g				
OBIAD	I	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g				
		Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/*mleko/	150g				
		Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g				
		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka żydowska 150g	150g				
		Kompot	250g	Kompot	250g				
Podwieczorek									
Kolacja	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g				
		Kiełbaski białe 2 szt. *soja/	60g	Kiełbaski białe 3 szt. *soja/	90g				
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g				
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g				
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g				
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g				
	Mandarynka 2szt.	130g	Mandarynka 2szt.	130g					
II			Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g			
kcal	Energia	1345,8	Energia	1734,3					
g	Białko	79,888	Białko	89,508					
g	Tłuszcz	46,451	Tłuszcz	64,221					
g	Kwasy Nasycone	13,942	Kwasy Nasycone	21,86					
g	Węglowodany ogółem	150,79	Węglowodany ogółem	196,33					
g	W tym cukry	33,571	W tym cukry	30,356					
g	Błonnik pokarmowy	25,406	Błonnik pokarmowy	28,991					
mg	Sód	794,01	Sód	1216,6					

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 Żywienia.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko