

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 10 marca 2025

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0
SNIADANIE	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g			
	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g			
	Polędwica sopocka 30g *soja/	30g	Polędwica 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 (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g			
	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g			
	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny (g) 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			
Podwieczorek							
Kolejacja	Makaron pełnozianisty z truskawkami i twarogiem 35 *gluten/*soja/*mleko/	300g	Makaron pełnozianisty z truskawkami i twarogiem 35 *gluten/*soja/*mleko/	300g			
	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g			
II	Kanapka razowa z polędwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka razowa z polędwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g			
kcal	Energia	1618	Energia	1743,7			
g	Białko	107,93	Białko	136,03			
g	Tłuszcz	46,816	Tłuszcz	63,116			
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 orzechy 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 11 marca 2025

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0
SNIADANIE	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			
OBIAD	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały (g) 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			
Kolejca	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			
Podwieczorek	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g			
kcal	Energia	1521,9	Energia	1835,2			
g	Białko	69,387	Białko	97,187			
g	Tłuszcz	67,488	Tłuszcz	92,423			
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 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 13 marca 2025

DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
SNIADANIE	I	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							
					Jabłko 1szt.	180g					
	OBIAD		Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g					
		Gulasz wieprzowo- wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo- wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g						
		Kasza pęczak (g) 100g	100g	Kasza pęczak (g) 100g	100g						
		Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g						
		Kompot	250g	Kompot	250g						
Podręcz- zorek											
Kolacja	I	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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek 14 marca 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 (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g			
	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g			
	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	Ryż al dente 100g	100g			
	Ryż al dente 100g	100g	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g			
	Kompot	250g	Kompot	250g			
Produkt żołądkowy							
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	1479,6	Energia	1704,9			
g	Białko	86,512	Białko	103,21			
g	Tłuszcz	67,93	Tłuszcz	73,495			
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 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

sobota 15 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					
		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		Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *mleko/*seler/	350g					
		Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/+soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/+soja/	350g					
		Kompot	250g	Kompot	250g					
	Podwieczorek									
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	1465,32	Energia	1783				
		g	Białko	92,5844	Białko	91,1744				
		g	Tłuszcz	52,5105	Tłuszcz	69,3605				
		g	Kwasy Nasycone	16,708	Kwasy Nasycone	18,113				
		g	Węglowodany ogółem	150,648	Węglowodany ogółem	165,058				
		g	W tym cukry	17,9875	W tym cukry	19,4425				
		g	Błonnik pokarmowy	23,933	Błonnik pokarmowy	29,338				
		mg	Sód	771,257	Sód	782,757				

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 16 marca 2025

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0		
I SNIADANIE	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											
I OBIAD	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 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							
II											
I KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g							
	Kiełbaski śniadaniowe (g) 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/	50g	Kiełbaski śniadaniowe (g) 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							
	II										
kcal	Energia	1525,66	Energia	1827							
g	Białko	73,301	Białko	96,856							
g	Tłuszcz	73,9975	Tłuszcz	91,9825							
g	Kwasy Nasycone	19,711	Kwasy Nasycone	24,658							
g	Węglowodany ogółem	143,656	Węglowodany ogółem	151,676							
g	W tym cukry	32,4495	W tym cukry	23,3095							
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