

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
poniedziałek 24 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 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 (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 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						
	Podwieczorek										
KOLACJA	I	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	1515,1	Energia	1799,9						
g		Białko	87,362	Białko	99,522						
g		Tłuszcz	65,762	Tłuszcz	77,542						
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 25 marca 2025

DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
SNIADANIE	I	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g						
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	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	I	Zupa dyniowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa (g) 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						
Podlicznik											
KOLACJA	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
		Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g						
		Ogórek 50g	50g	Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g						
		Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g						
		masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g						
		Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g						
		Kiwi 1szt.	75g	Herbata owocowa	250g						
			Kiwi 1szt.	75g							
II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g							

kcal	Energia	1550	Energia	1750,3							
g	Białko	98,764	Białko	107,71							
g	Tłuszcz	72,563	Tłuszcz	74,333							
g	Kwasy Nasycone	19,749	Kwasy Nasycone	20,079							
g	Węglowodany ogółem	159,14	Węglowodany ogółem	196,68							
g	W tym cukry	21,796	W tym cukry	26,586							
g	Błonnik pokarmowy	27,15	Błonnik pokarmowy	33,03							
mg	Sód	639,65	Sód	781,19							

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

środa 26 marca 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			
		Filet wędzony z indyka 30g	30g	Filet wędzony z indyka 60g	60g			
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami 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			Kefir szt. *mleko/	200g			
OBIAD	I	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g			
		A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g			
		Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g			
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Podwieszanek								
KOLACJA	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
		Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*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 smakowy szt. *mleko/	140g			
kcal	Energia	1552,69	Energia	1779,89				
g	Białko	101,404	Białko	115,244				
g	Tłuszcz	61,249	Tłuszcz	68,719				
g	Kwasy Nasycone	21,5972	Kwasy Nasycone	24,0872				
g	Węglowodany ogółem	151,726	Węglowodany ogółem	176,976				
g	W tym cukry	10,001	W tym cukry	18,501				
g	Błonnik pokarmowy	18,55	Błonnik pokarmowy	21,31				
mg	Sód	1075,9	Sód	1952,6				

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
czwartek 27 marca 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						
		Kiełki	5g	Ogórek 50g	50g						
		masło 10g *mleko/	10g	Kiełki	5g						
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
II	OBIAD	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 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						
I	KOLACJA	Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, ciecierzycą i kurczakiem *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, ciecierzycą i kurczakiem *gluten/*gorczyca/	250g						
		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	1802,42							
g	Białko	66,3978	Białko	96,5578							
g	Tłuszcz	58,657	Tłuszcz	69,757							
g	Kwasy Nasycone	17,0422	Kwasy Nasycone	12,1322							
g	Węglowodany ogółem	165,081	Węglowodany ogółem	186,361							
g	W tym cukry	24,136	W tym cukry	24,586							
g	Błonnik pokarmowy	20,12	Błonnik pokarmowy	22,4							
mg	Sód	372,637	Sód	601,337							

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 zastrzeżonych w jadłospisie 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
piątek 28 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						
		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						
I	OBIAD	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 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						
	Podlicznik										
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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota 29 marca 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			
	Kociółek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociółek 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			
Podwieszanek							
I KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Połędwica z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g	Połędwica z kurczaka 60g *soja/*seler/	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	1489,27	Energia	1652			
g	Białko	109,926	Białko	114,276			
g	Tłuszcz	56,036	Tłuszcz	56,941			
g	Kwasy Nasycone	15,2807	Kwasy Nasycone	15,4757			
g	Węglowodany ogółem	178,89	Węglowodany ogółem	212,125			
g	W tym cukry	30,7206	W tym cukry	31,4856			
g	Błonnik pokarmowy	26,4455	Błonnik pokarmowy	29,8105			
mg	Sód	1200,66	Sód	1489,66			

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
niedziela 30 marca 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						
Podliczonek											
Kolacja	I	Chleb razowy 30g *gluten/ Pasta z	30g	Chleb razowy 60g *gluten/ Pasta z	60g						
		pieczonego dorsza z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	pieczonego dorsza z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g						
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 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		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g						
kcal		Energia	1474,2	Energia	1770,05						
g		Białko	83,8658	Białko	97,0258						
g		Tłuszcz	59,6955	Tłuszcz	74,2955						
g		Kwasy Nasycone	21,454	Kwasy Nasycone	24,044						
g		Węglowodany ogółem	146,908	Węglowodany ogółem	173						
g		W tym cukry	15,0415	W tym cukry	24,1915						
g		Błonnik pokarmowy	27,526	Błonnik pokarmowy	30,906						
mg		Sód	859,611	Sód	1431,41						

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