

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 31 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 | | | |
| | 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 *seler/ | 350g | Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/ | 350g | | | |
| | Gulasz z udźca z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/ | 150g | Gulasz z udźca z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/ | 150g | | | |
| | Kasza jęczmienna (g) 150g | 150g | Kasza jęczmienna (g) 180g | 180g | | | |
| | Gotowane warzywa 150g *seler/ | 150g | Gotowane warzywa 150g *seler/ | 150g | | | |
| | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | | | |
| III 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 | 1574,3 | Energia | 1820,1 | | | |
| g | Białko | 88,114 | Białko | 93,154 | | | |
| g | Tłuszcz | 54,863 | Tłuszcz | 59,203 | | | |
| g | Kwasy Nasycone | 17,875 | Kwasy Nasycone | 18,055 | | | |
| g | Węglowodany ogółem | 180,43 | Węglowodany ogółem | 225,43 | | | |
| g | W tym cukry | 13,497 | W tym cukry | 14,497 | | | |
| g | Błonnik pokarmowy | 27,733 | Błonnik pokarmowy | 33,533 | | | |
| mg | Sód | 1014,6 | Sód | 1289,6 | | | |

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

wtorek 01 kwietnia 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 | | | |
| | Roszponka | 10g | Pomidor 50g | 50g | | | |
| | masło 10g *mleko/ | 10g | Roszponka | 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/* se/ | 350g | Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/* se/ | 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 | | | |
| Podkwaszonek | | | | | | | |
| 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. 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 02 kwietnia 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 rosale (g) 350ml *gluten/*seler/ | 350g | Manna na rosale (g) 350ml *gluten/*seler/ | 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 | | | |
| Podkwaszone | | | | | | | |
| III 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 | | | |
| | | | | | | | |
| IV = | 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 | 26,918 | | | |
| mg | Sód | 1298,4 | Sód | 1575,5 | | | |

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. 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 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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek 03 kwietnia 2025

| DIETA | Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal | | Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal | | 0 | 0 | 0 |
|--------------|--------------------------------------|---|--------------------------------------|---|--------|---|---|
| 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 pomidorkami | 60g | | |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | | |
| | | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | | |
| | | | | | | | |
| II | | | Jabłko 1szt. | 180g | | | |
| OBIAD | | Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/ | 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 | | |
| Podwieczorek | | | | | | | |
| KOLACJA | | Salatka z kaszą bulgur,ogórkiem, suszonymi pomidorami, serem typu feta, soczewicą i szynką *mleko/*gorczyca/ | 250g | Salatka z kaszą bulgur,ogórkiem, suszonymi pomidorami, serem typu feta, soczewicą i szynką *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 | 1916,4 | | |
| g | | Białko | 81,053 | Białko | 90,948 | | |
| g | | Tłuszcz | 73,694 | Tłuszcz | 81,784 | | |
| g | | Kwasy Nasycone | 13,56 | Kwasy Nasycone | 15,66 | | |
| g | | Węglowodany ogółem | 175,34 | Węglowodany ogółem | 199,31 | | |
| g | | W tym cukry | 36,247 | W tym cukry | 40,422 | | |
| g | | Błonnik pokarmowy | 22,293 | Błonnik pokarmowy | 26,523 | | |
| mg | | Sód | 1294,4 | Sód | 1399,7 | | |

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. 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 04 kwietnia 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/*sele/ | 350g | Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*sele/ | 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 | | | | | | |
| Podwieczorek | | | | | | | | | | |
| I KOLACJA | Chleb razowy 30g *gluten/ | 30g | Chleb razowy 60g *gluten/ | 60g | | | | | | |
| | Twaróg 100g *mleko/ | 100g | Twaróg 100g *mleko/ | 100g | | | | | | |
| | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 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 | 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 | 14,778 | | | | | | |
| 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. 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

sobota 05 kwietnia 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 | Polędwica 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 | | | |
| Podkiszeczek | | | | | | | |
| KOLACJA | Chleb razowy 30g *gluten/ | 30g | Chleb razowy 60g *gluten/ | 60g | | | |
| | Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko /*seler/ | 100g | Paszтет 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 | 24,31 | Błonnik pokarmowy | 28,87 | | | |
| mg | Sód | 1315,6 | Sód | 2123,6 | | | |

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) - gotowanie, (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

niedziela 06 kwietnia 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 | | | |
| | Sałata 30g | 30g | Sałata 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 | | | |
| Podwieczorek | | | | | | | |
| I KOLACJA | Chleb razowy 30g *gluten/ | 30g | Chleb razowy 30g *gluten/ | 30g | | | |
| | Parówki cielęce 2 szt. *gorczyca/ | 60g | Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/ | 90g | | | |
| | Ketchup 1 szt. | 1g | Ketchup 1 szt. | 1g | | | |
| | Ogórek 50g | 50g | Ogórek 50g | 50g | | | |
| | Sałata 30g | 30g | Sałata 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 | 20,588 | 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. 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 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 Żywienia.
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko