

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
poniedziałek 17 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 | | | | | | |
| | | Ogórek kiszony 60g | 60g | Ogórek kiszony 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 | | | | Kefir szt. *mleko/ | 200g | | | | | | |
| I | OBIAD | Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/ | 350g | Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/ | 350g | | | | | | |
| | | Ratatuj duszone z indyka 250 | 250g | Ratatuj duszone z indyka 250 | 250g | | | | | | |
| | | Kasza pęczak (g) 100g | 100g | Kasza pęczak (g) 100g | 100g | | | | | | |
| | | Kiwi 1szt. | 75g | Kiwi 1szt. | 75g | | | | | | |
| | | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | | | | | | |
| | Podwieczerek | | | | | | | | | | |
| I | KOLACJA | Chleb razowy 30g *gluten/ | 30g | Chleb razowy 60g *gluten/ | 60g | | | | | | |
| | | Schab biały 60g *soja/ | 60g | Schab biały 60g *soja/ | 60g | | | | | | |
| | | Papryka 50g | 50g | Papryka 50g | 50g | | | | | | |
| | | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | | | | | | |
| | | 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 | 1573,3 | Energia | 1825,1 | | | | | | |
| g | Białko | 94,357 | Białko | 104,62 | | | | | | |
| g | Tłuszcz | 49,426 | Tłuszcz | 54,326 | | | | | | |
| g | Kwasy Nasycone | 16,183 | Kwasy Nasycone | 18,763 | | | | | | |
| g | Węglowodany ogółem | 187,21 | Węglowodany ogółem | 226,61 | | | | | | |
| g | W tym cukry | 13,414 | W tym cukry | 22,314 | | | | | | |
| g | Błonnik pokarmowy | 28,9 | Błonnik pokarmowy | 33,46 | | | | | | |
| mg | Sód | 1024,8 | Sód | 1375 | | | | | | |

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 | | | | | | | | | | | | | | |
| wtorek 18 marca 2025 | | | | | | | | | | | | | | |
| DIETA | Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal | | | | Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal | | | | 0 | | 0 | | 0 | |
| I SNIADANIE | | Skyr szt. *mleko/ | 140g | Skyr szt. *mleko/ | 140g | | | | | | | | | |
| | | Chleb razowy 30g *gluten/ | 30g | Chleb razowy 30g *gluten/ | 30g | | | | | | | | | |
| | | Kiełbasa żywiecka 30g | 30g | Kiełbasa żywiecka 30g | 30g | | | | | | | | | |
| | | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | | | | | | | | | |
| | | Roszpodka | 10g | Roszpodka | 10g | | | | | | | | | |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | | | | | | | | | |
| | | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | | | | | | | | | |
| II | | | | Sok wielowarzynny 300ml | 300g | | | | | | | | | |
| OBIAD | | Zupa krupnik (g) 350ml *seler/ | 350g | Zupa krupnik (g) 350ml *seler/ | 350g | | | | | | | | | |
| | | Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/ | 100g | Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/ | 100g | | | | | | | | | |
| | | Ziemniaki gotowane 100g | 100g | Ziemniaki gotowane 100g | 100g | | | | | | | | | |
| | | Marchewka mini gotowana 150g | 150g | Marchewka mini gotowana 150g | 150g | | | | | | | | | |
| | | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | | | | | | | | | |
| Podwieczorek | | | | | | | | | | | | | | |
| KOLACJA | | Chleb razowy 30g *gluten/ | 30g | Chleb razowy 60g *gluten/ | 60g | | | | | | | | | |
| | | Pieczeń z indykiem 30g *gluten/ | 30g | Pieczeń z indykiem 60g *gluten/ | 60g | | | | | | | | | |
| | | Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzechy/ | 50g | Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzechy/ | 50g | | | | | | | | | |
| | | 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 wielowarzynny 300ml | 300g | | | | | | | | | |
| kcal | Energia | 1626,5 | Energia | 1768,84 | | | | | | | | | | |
| g | Białko | 107,916 | Białko | 117,797 | | | | | | | | | | |
| g | Tłuszcz | 81,67 | Tłuszcz | 80,545 | | | | | | | | | | |
| g | Kwasy Nasycone | 22,8732 | Kwasy Nasycone | 20,6732 | | | | | | | | | | |
| g | Węglowodany ogółem | 150,989 | Węglowodany ogółem | 175,81 | | | | | | | | | | |
| g | W tym cukry | 22,852 | W tym cukry | 29,902 | | | | | | | | | | |
| g | Błonnik pokarmowy | 26,222 | Błonnik pokarmowy | 32,102 | | | | | | | | | | |
| mg | Sód | 791,032 | Sód | 957,502 | | | | | | | | | | |

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. kubin
 (*) 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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
środa 19 marca 2025

| DIETA | Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal | | Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal | | 0 | 0 | 0 | |
|--------------|--------------------------------------|---|--------------------------------------|---|------|---|---|--|
| SNIADANIE | I | Chleb razowy 30g *gluten/ | 30g | Skyr smakowy szt. *mleko/ | 140g | | | |
| | | Jajecznica ze szczypiorkiem (s) *jaja/ | 100g | Bułka razowa 70g *gluten/ | 70g | | | |
| | | Papryka 50g | 50g | Jajecznica ze szczypiorkiem (s) *jaja/ | 100g | | | |
| | | 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 | | | |
| OBIAD | I | Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/ | 350g | Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/ | 350g | | | |
| | | Kotlet mielony drobiowy (p)100g *gluten/*jaja/*mleko/ | 100g | Kotlet mielony drobiowy (p)100g *gluten/*jaja/*mleko/ | 100g | | | |
| | | Ziemniaki gotowane 100g | 100g | Ziemniaki gotowane 100g | 100g | | | |
| | | Fasolka szparagowa gotowana 150g | 150g | Fasolka szparagowa gotowana 150g | 150g | | | |
| | | Gruszka 1szt. | 120g | Gruszka 1szt. | 120g | | | |
| | | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | | | |
| Podwieczorek | | | | | | | | |
| Kolacja | I | 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 | Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/ | 45g | | | |
| | | Salata 30g | 30g | Rzodkiewka 50g | 50g | | | |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | Salata 30g | 30g | | | |
| | | Herbata rumiankowa | 250g | masło 10g *mleko/ | 10g | | | |
| | | | Herbata rumiankowa | 250g | | | | |
| II | Mus owsianka 1szt. *mleko/ | 100g | Mus owsianka 1szt. *mleko/ | 100g | | | | |

| | | | | | | | |
|------|--------------------|---------|--------------------|---------|--|--|--|
| kcal | Energia | 1553,47 | Energia | 1839,57 | | | |
| g | Białko | 92,4159 | Białko | 119,56 | | | |
| g | Tłuszcz | 67,222 | Tłuszcz | 75,105 | | | |
| g | Kwasy Nasycone | 23,4512 | Kwasy Nasycone | 23,5892 | | | |
| g | Węglowodany ogółem | 144,023 | Węglowodany ogółem | 172,562 | | | |
| g | W tym cukry | 20,482 | W tym cukry | 27,542 | | | |
| g | Błonnik pokarmowy | 27,448 | Błonnik pokarmowy | 29,971 | | | |
| mg | Sód | 1292,23 | Sód | 1973,4 | | | |

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. tulin
(*) 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 20 marca 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 | | | |
| | Parówki z indyka (g) 1 szt. | 35g | Parówki z indyka (g) 2 szt. | 70g | | | |
| | Ketchup 1 szt. | 1g | Ketchup 1 szt. | 1g | | | |
| | Mix sałat z oliwą | 50g | Mix sałat z pomidorkami i oliwą | 60g | | | |
| | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | | | |
| | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | | | |
| II | | | Serek wiejski 1 szt. | 200g | | | |
| OBIAD | Zupa solferino (g) 350ml | 350g | Zupa solferino (g) 350ml | 350g | | | |
| | Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/ | 180g | Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/ | 180g | | | |
| | Kasza gryczana (g) 100g | 150g | Kasza gryczana (g) 100g | 150g | | | |
| | Tarte buraczki 150g | 150g | Tarte buraczki 150g | 150g | | | |
| | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | | | |
| Podwieszanek | | | | | | | |
| I KOLACJA | Sał. z mak. orzo dial/ł (z soczewicą i kurczakiem) *gluten/*jaja/*mleko/*gorc zyca/ | 250g | Salatka z makaronu orzo z kurczakiem i warzywami *gluten/*jaja/*mleko/*gorc zyca/ | 250g | | | |
| | Herbata malinowa | 250g | Herbata malinowa | 250g | | | |
| II | Jogurt naturalny szt. *mleko/ | 150g | Jogurt smakowy szt. *mleko/ | 150g | | | |
| kcal | Energia | 1464,18 | Energia | 1830,51 | | | |
| g | Białko | 97,8921 | Białko | 127,464 | | | |
| g | Tłuszcz | 53,858 | Tłuszcz | 72,617 | | | |
| g | Kwasy Nasycone | 16,0972 | Kwasy Nasycone | 18,0962 | | | |
| g | Węglowodany ogółem | 151,155 | Węglowodany ogółem | 168,5 | | | |
| g | W tym cukry | 27,617 | W tym cukry | 33,518 | | | |
| g | Blonnik pokarmowy | 16,2675 | Blonnik pokarmowy | 19,2385 | | | |
| mg | Sód | 822,882 | Sód | 955,692 | | | |

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 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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek 21 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 60g *gluten/ | 60g | Chleb razowy 60g *gluten/ | 60g | | | | | | |
| | | Szynka dębowa wieprzowa 60g | 60g | Szynka dębowa wieprzowa 60g | 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 | | | | | | |
| I | OBIAD | Zupa żurek (g) 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Zupa żurek (g) 350ml *mleko/*seler/ | 350g | | | | | | |
| | | Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/ | 100g | Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/ | 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 | | | | | | | | | | | |
| 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 | | Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/ | 100g | Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/ | 100g | | | | | | |
| kcal | Energia | 1619,5 | Energia | 1785,4 | | | | | | | |
| g | Białko | 103,37 | Białko | 105,92 | | | | | | | |
| g | Tłuszcz | 48,881 | Tłuszcz | 50,051 | | | | | | | |
| g | Kwasy Nasycone | 12,972 | Kwasy Nasycone | 13,062 | | | | | | | |
| g | Węglowodany ogółem | 190,68 | Węglowodany ogółem | 227,46 | | | | | | | |
| g | W tym cukry | 33,496 | W tym cukry | 38,086 | | | | | | | |
| g | Błonnik pokarmowy | 25,259 | Błonnik pokarmowy | 31,139 | | | | | | | |
| mg | Sód | 934,62 | Sód | 1075,3 | | | | | | | |

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 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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
sobota 22 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 krucha 60g *soja/ | 60g | Szynka krucha 60g *soja/ | 60g | | | | | | | |
| | | Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/ | 17g | Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/ | 17g | | | | | | | |
| | | 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 | | | | Kefir szt. *mleko/ | 200g | | | | | |
| OBIAD | | Zupa szpinakowa z ziemniakami (g) 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Zupa szpinakowa z ziemniakami (g) 350ml *mleko/*seler/ | 350g | | | | | | | |
| | | Potrąwka z kurczaka z marchewką i groszkiem (d) *mleko/ | 250g | Potrąwka z kurczaka z marchewką i groszkiem (d) *mleko/ | 250g | | | | | | | |
| | | Ryż al dente (g) 100g | 100g | Ryż al dente (g) 100g | 100g | | | | | | | |
| | | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| Podwielicznik | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 1537,45 | Energia | 1789,25 | | | | | | |
| g | Białko | 91,3926 | Białko | 101,653 | | | | | | |
| g | Tłuszcz | 59,5895 | Tłuszcz | 64,4895 | | | | | | |
| g | Kwasy Nasycone | 20,4085 | Kwasy Nasycone | 22,9885 | | | | | | |
| g | Węglowodany ogółem | 156,565 | Węglowodany ogółem | 195,965 | | | | | | |
| g | W tym cukry | 25,7035 | W tym cukry | 34,6035 | | | | | | |
| g | Błonnik pokarmowy | 23,055 | Błonnik pokarmowy | 27,615 | | | | | | |
| mg | Sód | 707,007 | Sód | 1057,21 | | | | | | |

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 jadospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępnych na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela 23 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 | | | | | | |
| | | Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/ | 100g | Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/ | 100g | | | | | | |
| | | 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 | | | | | | |
| I | OBIAD | Zupa jarzynowa (g) 350ml *mleko/ | 350g | Zupa jarzynowa (g) 350ml *mleko/ | 350g | | | | | | |
| | | Pieczeń rzymska (p) 100g *jaja/ | 100g | Pieczeń rzymska (p) 100g *jaja/ | 100g | | | | | | |
| | | Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/ | 100g | Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/ | 100g | | | | | | |
| | | Surówka z marchewką i jabłkiem 150g | 150g | Surówka z marchewką i jabłkiem 150g | 150g | | | | | | |
| | | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | | | | | | |
| | Podwieczorek | | | | | | | | | | |
| I | KOLACJA | Chleb razowy 30g *gluten/ | 30g | Chleb razowy 30g *gluten/ | 30g | | | | | | |
| | | Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/ | 45g | Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/ | 45g | | | | | | |
| | | 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 owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/ | 100g | | | | |
| kcal | Energia | 1623,4 | Energia | 1893,3 | | | | | | | |
| g | Białko | 88,042 | Białko | 111,87 | | | | | | | |
| g | Tłuszcz | 72,723 | Tłuszcz | 83,173 | | | | | | | |
| g | Kwasy Nasycone | 20,619 | Kwasy Nasycone | 20,709 | | | | | | | |
| g | Węglowodany ogółem | 151,65 | Węglowodany ogółem | 170,65 | | | | | | | |
| g | W tym cukry | 19,066 | W tym cukry | 23,516 | | | | | | | |
| g | Błonnik pokarmowy | 21,396 | Błonnik pokarmowy | 23,676 | | | | | | | |
| mg | Sód | 1586,1 | Sód | 1863,2 | | | | | | | |

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skonopiaki; 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