

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
poniedziałek 07 kwietnia 2025												
DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal			Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal			0		0		0	
I ŚNIADANIE	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. 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 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
środa 09 kwietnia 2025

DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
SNIADANIE	I	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							
	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						
Podwiecz zerek											
Kolacja	I	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	1435,08	Energia	1804,1							
g	Białko	78,7205	Białko	105,156							
g	Tłuszcz	59,0855	Tłuszcz	76,7605							
g	Kwasy Nasycone	21,695	Kwasy Nasycone	21,805							
g	Węglowodany ogółem	149,156	Węglowodany ogółem	174,068							
g	W tym cukry	23,5055	W tym cukry	25,2955							
g	Błonnik pokarmowy	24,5411	Błonnik pokarmowy	26,8281							
mg	Sód	1542,24	Sód	2508,19							

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. 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 Żywienia.
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
czwartek 10 kwietnia 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	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	1591,31	Energia	1897,21					
g		Białko	78,404	Białko	91,004						
g		Tłuszcz	68,8235	Tłuszcz	87,4235						
g		Kwasy Nasycone	15,1345	Kwasy Nasycone	19,5945						
g		Węglowodany ogółem	164,818	Węglowodany ogółem	185,638						
g		W tym cukry	18,7545	W tym cukry	27,5345						
g		Błonnik pokarmowy	22,946	Błonnik pokarmowy	24,246						
mg		Sód	699,265	Sód	776,065						

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 11 kwietnia 2025

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0
SNIADANIE	I	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		
OBIAD		Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g		
		Ryba soule 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soule 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		
KOLACJA	I	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. 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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
sobota 12 kwietnia 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						
	OBIAŁ	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							
Podwiecz zerek											
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	1431,37	Energia	1701,27						
g	Białko	93,4864	Białko	117,316						
g	Tłuszcz	48,2585	Tłuszcz	58,7085						
g	Kwasy Nasycone	16,803	Kwasy Nasycone	16,893						
g	Węglowodany ogółem	155,957	Węglowodany ogółem	174,957						
g	W tym cukry	25,1445	W tym cukry	29,5945						
g	Błonnik pokarmowy	21,668	Błonnik pokarmowy	23,948						
mg	Sód	711,377	Sód	888,477						

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 Żywienia.
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
niedziela 13 kwietnia 2025											
DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal			Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal			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	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							
Podwieszone											
KOLACJA	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		Kielbaski białe 2 szt. *soja/	60g	Kielbaski 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. 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