

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
poniedziałek 14 kwietnia 2025

DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
I	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						
I	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											
I	KOLACJA	Makaron pełnoziarnisty z truskawkami i twarogiem *gluten/*soja/*mleko/	350g	Makaron pełnoziarnisty z truskawkami i twarogiem *gluten/*soja/*mleko/	350g						
		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 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

wtorek 15 kwietnia 2025

DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
SNIADANIE	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Skyr szt. *mleko/	140g						
		Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g						
		Pomidor 50g	50g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g						
		Papryka 50g	50g	Pomidor 50g	50g						
		masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g						
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g						
			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							
Kolacja	I	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						
II	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g							
kcal		Energia	1506,7	Energia	1820						
g		Białko	69,939	Białko	97,739						
g		Tłuszcz	72,364	Tłuszcz	97,299						
g		Kwasy Nasycone	34,172	Kwasy Nasycone	35,037						
g		Węglowodany ogółem	142,05	Węglowodany ogółem	174,3						
g		W tym cukry	20,197	W tym cukry	21,782						
g		Błonnik pokarmowy	22,858	Błonnik pokarmowy	23,403						
mg		Sód	1522,8	Sód	1876,4						

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. sknopiaki; 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 Żywności.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
środa 16 kwietnia 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						
		Domowa wędlina z indyka 30g	30g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g						
		Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g						
		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 krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g						
		Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g						
		Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g						
		Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g						
		Kompot	250g	Kompot	250g						
	Podwiec zorek										
I	Kolacja	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
		Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g						
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g						
		Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g						
II		Mus owocowo- jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo- jogurtowy 1szt. *mleko/	100g						
kcal		Energia	1453,3	Energia	1578,7						
g		Białko	92,196	Białko	103,38						
g		Tłuszcz	60,792	Tłuszcz	62,592						
g		Kwasy Nasycone	21,038	Kwasy Nasycone	21,238						
g		Węglowodany ogółem	134,85	Węglowodany ogółem	149,85						
g		W tym cukry	27,89	W tym cukry	28,34						
g		Błonnik pokarmowy	20,015	Błonnik pokarmowy	22,295						
mg		Sód	1023,9	Sód	1185						

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										
czwartek 17 kwietnia 2025										
DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0			
I SNIADANIE	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						
II			Gruszka 1szt.	120g						
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						
	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g						
	Kompot	250g	Kompot	250g						
Podwiecz zorek										
I Kolejca	Sałátka makaronowa z kurczakiem, pomidorami, ciecierzą i mozzarellą *gluten/+soja/*mleko/*gor czyca/	250g	Sałátka makaronowa z kurczakiem, pomidorami, ciecierzą i mozzarellą *gluten/+soja/*mleko/*gor czyca/	250g						
	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g						
II	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g						
kcal	Energia	1493,9	Energia	1721						
g	Białko	101,12	Białko	113,54						
g	Tłuszcz	54,272	Tłuszcz	62,412						
g	Kwasy Nasycone	12,082	Kwasy Nasycone	13,623						
g	Węglowodany ogółem	156,9	Węglowodany ogółem	183,97						
g	W tym cukry	23,081	W tym cukry	26,916						
g	Błonnik pokarmowy	20,785	Błonnik pokarmowy	23,305						
mg	Sód	737,44	Sód	834,34						

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

piątek 18 kwietnia 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						
		Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g						
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g						
		MIX sałat z pomidorkami i oliwa	60g	MIX sałat z pomidorkami i oliwa	60g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
	II										
					Skyr szt. *mleko/	140g					
	OBIAD	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g						
		Pierogi ruskie 8 szt. *gluten/*mleko/	125g	Pierogi ruskie 8 szt. *gluten/*mleko/	125g						
		Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g						
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g						
Podwieczorek											
KOLACJA	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		Śledź w oleju 50g *ryby/	100g	Śledź w oleju 100g *ryby/	100g						
		Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g						
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g						
	II										
				Mus owocowy 1szt.	100g						
kcal	Energia	1479,5	Energia	1778,6							
g	Białko	62,913	Białko	99,023							
g	Tłuszcz	64,292	Tłuszcz	89,382							
g	Kwasy Nasycone	12,532	Kwasy Nasycone	12,622							
g	Węglowodany ogółem	158,2	Węglowodany ogółem	177,4							
g	W tym cukry	22,941	W tym cukry	27,391							
g	Błonnik pokarmowy	23,039	Błonnik pokarmowy	25,319							
mg	Sód	1817,5	Sód	2620,4							

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. 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 19 kwietnia 2025

DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
I	SNIADANIE	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g						
		Twarożek ze szczypiorkiem *mleko/	100g	Twarożek ze szczypiorkiem *mleko/	100g						
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	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				Jabłko 1szt.	180g						
I	OBIAD	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa 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						
Podwieczorek											
I	Kolacja	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
		Schab biały 40g *soja/	40g	Schab biały 60g *soja/	60g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g						
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g						
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g						
		II				Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g				

kcal	Energia	1559,5	Energia	1746,4							
g	Białko	110,26	Białko	116,41							
g	Tłuszcz	69,547	Tłuszcz	71,317							
g	Kwasy Nasycone	12,303	Kwasy Nasycone	12,613							
g	Węglowodany ogółem	164,53	Węglowodany ogółem	201,57							
g	W tym cukry	24,257	W tym cukry	28,967							
g	Błonnik pokarmowy	23,826	Błonnik pokarmowy	29,706							
mg	Sód	776,79	Sód	917,49							

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
niedziela 20 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						
		Szynka zapiekana na maśle 60g *gluten/	60g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	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			Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g						
	OBIAD	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *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							
Gotowane warzywa b/m 150g *seler/		150g	Gotowane warzywa b/m 150g *seler/	150g							
Kompot 250ml		250g	Kompot 250ml	250g							
Podudzie żurek											
Kolacja	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
		Szynka krucha 60g *soja/	60g	Szynka krucha 60g *soja/	60g						
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g						
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g						
		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	1438,6	Energia	1805,2							
g	Białko	90,971	Białko	107,14							
g	Tłuszcz	55,464	Tłuszcz	76,489							
g	Kwasy Nasycone	17,367	Kwasy Nasycone	24,867							
g	Węglowodany ogółem	142,85	Węglowodany ogółem	168,88							
g	W tym cukry	22,432	W tym cukry	31,582							
g	Błonnik pokarmowy	25,938	Błonnik pokarmowy	29,318							
mg	Sód	738,65	Sód	938,37							

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 Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
poniedziałek 21 kwietnia 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							
		Salatka jarzynowa 100g *jaja/*gorczyca/	100g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g							
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g							
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g							
	II				Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g						
	OBIAD		Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	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						
		Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g							
		Kompot	250g	Kompot	250g							
Podwieczorek												
Kolacja	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g							
		Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g							
		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	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g							

kcal	Energia	1531,6	Energia	1777,6							
g	Białko	84,742	Białko	88,842							
g	Tłuszcz	64,046	Tłuszcz	78,846							
g	Kwasy Nasycone	21,079	Kwasy Nasycone	24,379							
g	Węglowodany ogółem	150,85	Węglowodany ogółem	172,85							
g	W tym cukry	30,162	W tym cukry	39,462							
g	Błonnik pokarmowy	20,088	Błonnik pokarmowy	22,488							
mg	Sód	738,74	Sód	739,54							

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

wtorek 22 kwietnia 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						
		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							
	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							
Kompot 250ml		250g	Kompot 250ml	250g							
Jabłko 1szt.		180g	Jabłko 1szt.	180g							
Pokwac zorek											
Kolacja	I	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	1591,3	Energia	1843,1							
g	Białko	93,997	Białko	104,26							
g	Tłuszcz	49,546	Tłuszcz	54,446							
g	Kwasy Nasycone	16,183	Kwasy Nasycone	18,763							
g	Węglowodany ogółem	192,31	Węglowodany ogółem	231,71							
g	W tym cukry	16,714	W tym cukry	25,614							
g	Błonnik pokarmowy	29,98	Błonnik pokarmowy	34,54							
mg	Sód	1023,6	Sód	1373,8							

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 zastrzeżony 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 23 kwietnia 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						
		Kielbasa żywiecka 30g	30g	Kielbasa żywiecka 30g	30g						
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g						
		Roszpinka	10g	Roszpinka	10g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
II				Sok wielowarzywny 300ml	300g						
I	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						
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana b/m 150g	150g						
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g						
Podwieczorek											
I	KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
		Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzechy/	50g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzechy/	50g						
		Papryka 50g	50g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g						
		Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g						
		masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g						
		Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata owocowa	250g						
II		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g						
kcal		Energia	1552,1	Energia	1829,2						
g		Białko	103,9	Białko	120,63						
g		Tłuszcz	76,11	Tłuszcz	86,36						
g		Kwasy Nasycone	20,793	Kwasy Nasycone	24,523						
g		Węglowodany ogółem	148,55	Węglowodany ogółem	174,18						
g		W tym cukry	15,912	W tym cukry	23,362						
g		Błonnik pokarmowy	27,462	Błonnik pokarmowy	33,342						
mg		Sód	682,23	Sód	849,33						

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 Żywności.
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko