

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
poniedziałek 26 maja 2025											
DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet 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						
		Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g						
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g						
Podwieczorek											
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	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 27 maja 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						
			Roszponka	10g	Roszponka	10g						
			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
II					Sok wielowarzywny 300ml	300g						
I	OBİAD		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						
I	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 wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 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. 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

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 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 sporządził przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
czwartek 29 maja 2025											
DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet 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 oliwa	60g					
			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 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					
Podwiec zerek											
I	Kolacja		Salatka z makaronu orzo dial/i (z soczewicą i kurczakiem) *gluten/	250g	Salatka z makaronu orzo z kurczakiem i warzywami *gluten/	250g					
			Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g					
II		Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g						
kcal		Energia	1442,18	Energia	1975						
g		Białko	97,4021	Białko	132,702						
g		Tłuszcz	51,958	Tłuszcz	77,563						
g		Kwasy Nasycone	15,4472	Kwasy Nasycone	17,6177						
g		Węglowodany ogółem	150,395	Węglowodany ogółem	187,245						
g		W tym cukry	26,917	W tym cukry	34,042						
g		Łonnik pokarmowy	16,2575	Łonnik pokarmowy	20,7225						
mg		Sód	783,272	Sód	914,742						

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										
piątek 30 maja 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 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g				
			Szynka dębową wieprzowa 60g	60g	Szynka dębową 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				
OBİAD			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									
KOLACJA	I		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g				
			Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g				
			Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g				
			Kiełki	5g	Kiełki	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 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											
sobota 31 maja 2025											
DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
I	SNIADANIE		Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 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					
I	OBIAD		Zupa szpinakowa z ziemniakami (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami (g) 350ml *mleko/*seler/	350g					
			Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem (d) *mleko/	250g	Potrawka 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					
Podwieczorek											
I	Kolacja		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g					
			Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko /*seler/	100g	Pasztet 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	1690,45	Energia	1942,25							
g	Białko	103,993	Białko	114,253							
g	Tłuszcz	73,0895	Tłuszcz	77,9895							
g	Kwasy Nasycone	20,4085	Kwasy Nasycone	22,9885							
g	Węglowodany ogółem	151,765	Węglowodany ogółem	191,165							
g	W tym cukry	24,2035	W tym cukry	33,1035							
g	Blonnik pokarmowy	23,055	Blonnik pokarmowy	27,615							
mg	Sód	683,007	Sód	1033,21							

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 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												
niedziela 01 czerwca 2025												
DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0		
I	SNIADANIE		Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g						
			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						
					Serek wiejski 1 szt.	200g						
II	OBİAD		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						
III	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						
IV	II		Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g						
		kcal	Energia	1625,8	Energia	1895,7						
		g	Białko	103,99	Białko	127,82						
		g	Tłuszcz	85,123	Tłuszcz	95,573						
		g	Kwasy Nasycone	20,619	Kwasy Nasycone	20,709						
		g	Węglowodany ogółem	146,55	Węglowodany ogółem	165,55						
		g	W tym cukry	21,566	W tym cukry	26,016						
		g	Błonnik pokarmowy	21,396	Błonnik pokarmowy	23,676						
		mg	Sód	1557,4	Sód	1834,5						

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 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