

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		poniedziałek 09 czerwca 2025									
DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet 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						
Podwieczorek											
I	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	1535,9	Energia	1781,7							
g	Białko	88,474	Białko	93,514							
g	Tłuszcz	50,423	Tłuszcz	54,763							
g	Kwasy Nasycone	15,942	Kwasy Nasycone	16,122							
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	981,02	Sód	1256							

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 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 10 czerwca 2025									
DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
I	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Skyr szt. *mleko/	140g						
		Szynka krucha 60g *soja/	60g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		Pomidor 50g	50g	Szynka krucha 30g *soja/	30g						
		Roszpodka	10g	Pomidor 50g	50g						
		masło 10g *mleko/	10g	Roszpodka	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- ler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*se- ler/	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						
Podwieczerek											
KOLACJA	I	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	Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. *gluten/*soja/*sele-	80g					
kcal	Energia	1464,9	Energia	1820,5							
g	Białko	89,073	Białko	114,76							
g	Tłuszcz	55,779	Tłuszcz	74,899							
g	Kwasy Nasycone	20,653	Kwasy Nasycone	22,863							
g	Węglowodany ogółem	149,38	Węglowodany ogółem	203,58							
g	W tym cukry	17,664	W tym cukry	23,104							
g	Błonnik pokarmowy	21,409	Błonnik pokarmowy	29,009							
mg	Sód	887,98	Sód	1422,5							

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. 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 zastęgamy 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 11 czerwca 2025										
DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet 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					
		Salata 30g	30g	Ketchup 1 szt.	1g					
		masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g					
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g					
				Herbata z cytryną	250g					
	II									
OBIAD		Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole (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					
Podwieczorek										
II 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					
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g					
		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	1465,9	Energia	1803,3						
g	Białko	76,027	Białko	105,11						
g	Tłuszcz	67,53	Tłuszcz	82,88						
g	Kwasy Nasycone	19,038	Kwasy Nasycone	20,668						
g	Węglowodany ogółem	138,18	Węglowodany ogółem	157,67						
g	W tym cukry	23,063	W tym cukry	27,688						
g	Błonnik pokarmowy	23,828	Błonnik pokarmowy	26,108						
mg	Sód	1301,1	Sód	1578,2						

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 sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
czwartek 12 czerwca 2025												
DIETA			Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet 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						
			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	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g						
			Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g						
Podwieczorek												
Kolacja	I		Salatka z kaszą bulgur, soczewicą, suszonymi pomidorami, serem typu feta, ogórkiem i szynką *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, soczewicą, suszonymi pomidorami, serem typu feta, ogórkiem i szynką *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g						
			Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g						
	II		Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g						
kcal	Energia	1598,6	Energia	1799,2								
g	Białko	66,544	Białko	76,439								
g	Tłuszcz	74,406	Tłuszcz	82,496								
g	Kwasy Nasycone	13,811	Kwasy Nasycone	15,911								
g	Węglowodany ogółem	159,79	Węglowodany ogółem	183,75								
g	W tym cukry	35,034	W tym cukry	39,209								
g	Błonnik pokarmowy	17,786	Błonnik pokarmowy	22,016								
mg	Sód	874	Sód	979,3								

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 zastrzeżony jest brak wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie w dietetyka lub kierownika Działu Żywnienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
sobota 14 czerwca 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					
I	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					
	Podwieczorek										
I	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. 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											
niedziela 15 czerwca 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 60g *gluten/	60g						
		Jajko gotowane 1 szt. *jaja/	70g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g						
		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										
OBİAD	I	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						
	II										
Podwieczorek											
KOLACJA	I	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						
		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 ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g						
kcal		Energia	1568,05	Energia	1813,05						
g		Białko	81,2728	Białko	95,4528						
g		Tłuszcz	66,6175	Tłuszcz	79,5575						
g		Kwasy Nasycone	19,7655	Kwasy Nasycone	23,9955						
g		Węglowodany ogółem	161,586	Węglowodany ogółem	178,176						
g		W tym cukry	22,6585	W tym cukry	23,3185						
g		Błonnik pokarmowy	20,588	Błonnik pokarmowy	22,868						
mg		Sód	881,212	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. 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 Żywnienia.
Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko