

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
poniedziałek 30 czerwca 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	SNIADANIE			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						
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	KOLACJA	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. 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											
wtorek 01 lipca 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						
		Roszpinka	10g	Roszpinka	10g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
II OBIAD				Sok wielowarzywny 300ml	300g						
		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						
III 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						
		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 orzechy 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												
środa 02 lipca 2025												
DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0		
I SNIADANIE		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							
II												
OBIAD		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												
I 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	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	Blonnik pokarmowy	27,448	Blonnik 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. 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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
czwartek 03 lipca 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 oliwa	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						
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g						
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g						
Podwieczorek											
II KOLACJA		Salatka z makaronu orzo 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	1518,68		Energia	2051,53						
g	Białko	97,0271		Białko	132,327						
g	Tłuszcz	55,993		Tłuszcz	81,598						
g	Kwasy Nasycone	15,7572		Kwasy Nasycone	17,9277						
g	Węglowodany ogółem	157,845		Węglowodany ogółem	194,695						
g	W tym cukry	17,477		W tym cukry	24,602						
g	Łonnik pokarmowy	15,1275		Łonnik pokarmowy	19,5925						
mg	Sód	714,572		Sód	846,042						

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
piątek 04 lipca 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 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					
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					
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					
			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	1619,47		Energia	1785,37					
g		Białko	103,373		Białko	105,923					
g		Tłuszcz	48,881		Tłuszcz	50,051					
g		Kwasy Nasycone	12,9722		Kwasy Nasycone	13,0622					
g		Węglowodany ogółem	190,681		Węglowodany ogółem	227,461					
g		W tym cukry	33,496		W tym cukry	38,086					
g		Błonnik pokarmowy	25,259		Błonnik pokarmowy	31,139					
mg		Sód	934,616		Sód	1075,32					

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 Żywnienia.
 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. 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											
niedziela 06 lipca 2025											
DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
ŚNIADANIE	I		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					
	II				Serek wiejski 1 szt.	200g					
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											
KOLACJA	I		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g					
			Domowa wędlina z kurczaka 30g	30g	Domowa wędlina z kurczaka 30g	30g					
			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	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g					
kcal	Energia	1577,55	Energia	1847,45							
g	Białko	107,092	Białko	130,922							
g	Tłuszcz	78,573	Tłuszcz	89,023							
g	Kwasy Nasycone	20,7642	Kwasy Nasycone	20,8542							
g	Węglowodany ogółem	146,1	Węglowodany ogółem	165,1							
g	W tym cukry	21,566	W tym cukry	26,016							
g	Błonnik pokarmowy	21,396	Błonnik pokarmowy	23,676							
mg	Sód	1089,87	Sód	1367							

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 dan kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywnia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko