

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
poniedziałek 02 czerwca 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						
			Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g						
			Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g						
			Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g						
			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
	II											
OBIAD			Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g						
			Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	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						
			Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g						
			Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g						
			Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g						
			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	1550,09		Energia	1799,89							
g	Białko	99,8621		Białko	99,5221							
g	Tłuszcz	64,362		Tłuszcz	77,542							
g	Kwasy Nasycone	22,7982		Kwasy Nasycone	26,8882							
g	Węglowodany ogółem	142,6		Węglowodany ogółem	173,44							
g	W tym cukry	16,3442		W tym cukry	17,2442							
g	Błonnik pokarmowy	21,5685		Błonnik pokarmowy	26,1285							
mg	Sód	914,782		Sód	1331,38							

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 03 czerwca 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					
		Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	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 dyniowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa (g) 350ml *mleko/	350g					
		Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	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 250ml	250g	Kompot 250ml	250g					
Podwieczorek										
II KOLACJA		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g					
		Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g					
		Ogórek 50g	50g	Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g					
		Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g					
		masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g					
		Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g					
		Kiwi 1szt.	75g	Herbata owocowa	250g					
				Kiwi 1szt.	75g					
II		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g					
kcal	Energia	1550	Energia	1750,3						
g	Białko	98,7644	Białko	107,714						
g	Tłuszcz	72,563	Tłuszcz	74,333						
g	Kwasy Nasycone	19,7492	Kwasy Nasycone	20,0792						
g	Węglowodany ogółem	159,142	Węglowodany ogółem	196,682						
g	W tym cukry	21,796	W tym cukry	26,586						
g	Błonnik pokarmowy	27,15	Błonnik pokarmowy	33,03						
mg	Sód	639,646	Sód	781,186						

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 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									
		środa 04 czerwca 2025									
DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
I	SNIADANIE	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		Filet wędzony z indyka 30g	30g	Filet wędzony z indyka 60g	60g						
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
				Oliwki zielone 5 szt.	20g						
	II			Kefir szt. *mleko/	200g						
OBIAD	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g							
	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	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						
		Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g						
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g						
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g						
	II	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g						
kcal	Energia	1541,89	Energia	1769,09							
g	Białko	100,834	Białko	114,674							
g	Tłuszcz	61,024	Tłuszcz	68,494							
g	Kwasy Nasycone	21,5672	Kwasy Nasycone	24,0572							
g	Węglowodany ogółem	150,376	Węglowodany ogółem	175,626							
g	W tym cukry	10,001	W tym cukry	18,501							
g	Blonnik pokarmowy	18,55	Blonnik pokarmowy	21,31							
mg	Sód	1075,9	Sód	1952,6							

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. 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 05 czerwca 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 60g *gluten/	60g						
			Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	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												
OBIAD		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g							
		Kociółek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociółek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g							
		Kasza gryczana 100g	150g	Kasza gryczana 100g	150g							
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g							
		Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g							
Podwieczorek												
KOLACJA	I		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
			Polędwica z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g	Polędwica z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g						
			Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g						
			Salata 30g	30g	Salata 30g	30g						
			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
			Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g						
	II		Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g						
kcal	Energia	1460,27	Energia	1612,07								
g	Białko	107,662	Białko	111,322								
g	Tłuszcz	55,803	Tłuszcz	56,703								
g	Kwasy Nasycone	15,2327	Kwasy Nasycone	15,4127								
g	Węglowodany ogółem	171,401	Węglowodany ogółem	201,401								
g	W tym cukry	29,4306	W tym cukry	30,3306								
g	Błonnik pokarmowy	26,2025	Błonnik pokarmowy	30,7625								
mg	Sód	1151,76	Sód	1426								

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											
piątek 06 czerwca 2025											
DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
I	SNIADANIE	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g						
		Twaróg 50g *mleko/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
		Ogórek 50g	50g	Twaróg 100g *mleko/	100g						
		Kielki	5g	Ogórek 50g	50g						
		masło 10g *mleko/	10g	Kielki	5g						
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
II	OBIAD	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g						
		Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	125g	Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	125g						
		Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g						
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g						
Podwieczorek											
I	KOLACJA	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g						
		Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g						
		Ketchup 1 szt.	1g	Ogórek małosolny	60g						
		Ogórek małosolny	60g	Ketchup 1 szt.	1g						
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g						
		Herbata czarna b/c	250g								
II		Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g						
kcal	Energia	1487,81	Energia	1799,21							
g	Białko	55,9038	Białko	86,0638							
g	Tłuszcz	51,14	Tłuszcz	62,24							
g	Kwasy Nasycone	22,3292	Kwasy Nasycone	17,4192							
g	Węglowodany ogółem	196,257	Węglowodany ogółem	217,537							
g	W tym cukry	26,421	W tym cukry	26,871							
g	Blonnik pokarmowy	22,431	Blonnik pokarmowy	24,711							
mg	Sód	981,727	Sód	1210,43							

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											
sobota 07 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						
		Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g						
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g						
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
				Serek wiejski 1 szt.	200g						
II OBIAD		Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 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 30g *gluten/	30g						
		Szynka wiejska 30g	30g	Szynka wiejska 60g *soja/	60g						
		Mix sałat z pomidorkami	50g	Mix sałat z pomidorkami	50g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g						
II		Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g						
kcal	Energia	1556,51	Energia	1828,51							
g	Białko	101,25	Białko	119,06							
g	Tłuszcz	61,2231	Tłuszcz	74,0531							
g	Kwasy Nasycone	11,5532	Kwasy Nasycone	14,5832							
g	Węglowodany ogółem	153,654	Węglowodany ogółem	173,634							
g	W tym cukry	10,9083	W tym cukry	15,7783							
g	Łonnik pokarmowy	21,4412	Łonnik pokarmowy	23,7212							
mg	Sód	949,663	Sód	1184,06							

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 08 czerwca 2025											
DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
I SNIADANIE			Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g					
			Kiełbaski białe 2 szt. *soja/	60g	Kiełbaski białe 2 szt. *soja/	60g					
			Pomidor 50g	50g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g					
			Ogórek 50g	50g	Pomidor 50g	50g					
			masło 10g *mleko/	10g	Ogórek 50g	50g					
			Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g					
					Herbata z cytryną	250g					
II				Sok wielowarzywny 300ml	300g						
OBIAD			Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g					
			Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	100g					
			Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g					
			Fasolka szparagowa gotowana b/t 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana b/t 150g	150g					
			Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g					
Podwieczorek											
Kolacja	I		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g					
			Pasta z pieczonego dorsza z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g					
			Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g					
			Salata 30g	30g	Salata 30g	30g					
			Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g					
			masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g					
	II			Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g				
kcal		Energia	1474,2	Energia	1738,05						
g		Białko	83,8658	Białko	98,3258						
g		Tłuszcz	59,6955	Tłuszcz	70,4955						
g		Kwasy Nasycone	21,454	Kwasy Nasycone	21,544						
g		Węglowodany ogółem	146,908	Węglowodany ogółem	171,298						
g		W tym cukry	15,0415	W tym cukry	21,7915						
g		Blonnik pokarmowy	27,526	Blonnik pokarmowy	33,406						
mg		Sód	859,611	Sód	1461,41						

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 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, (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