

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
		DZIAŁ ŻYWIENIA										
		środa 23 lipca 2025										
DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0		
I	SNIADANIE	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g							
		Polędwica sopocka 30g *soja/	30g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g							
		Rzodkiewka 50g	50g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g							
		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												
OBIAD		Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g							
		Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g							
		Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g							
		Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g							
		Kompot	250g	Kompot	250g							
Przedwiec zerek												
I	KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g							
		Pasta z makreli z jogurtem 50g *jaja/*ryby/*mleko/	50g	Pasta z makreli *jaja/*ryby/*mleko/*gorczy ca/	100g							
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g							
		Ogórek małosolny	60g	Ogórek małosolny	60g							
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g							
		Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g							
	II		Mus owocowo- jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo- jogurtowy 1szt. *mleko/	100g						
		kcal	Energia	1437,5	Energia	1806,6						
		g	Białko	78,787	Białko	105,22						
		g	Tłuszcz	59,092	Tłuszcz	76,767						
		g	Kwasy Nasycone	21,674	Kwasy Nasycone	21,784						
		g	Węglowodany ogółem	149,54	Węglowodany ogółem	174,45						
		g	W tym cukry	23,556	W tym cukry	25,346						
		g	Błonnik pokarmowy	24,584	Błonnik pokarmowy	26,871						
		mg	Sód	1546,3	Sód	2512,3						

kcal	Energia	1437,5	Energia	1806,6							
g	Białko	78,787	Białko	105,22							
g	Tłuszcz	59,092	Tłuszcz	76,767							
g	Kwasy Nasycone	21,674	Kwasy Nasycone	21,784							
g	Węglowodany ogółem	149,54	Węglowodany ogółem	174,45							
g	W tym cukry	23,556	W tym cukry	25,346							
g	Błonnik pokarmowy	24,584	Błonnik pokarmowy	26,871							
mg	Sód	1546,3	Sód	2512,3							

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 Żywnienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		czwartek 24 lipca 2025									
DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
I	ŚNIADANIE	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g						
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		Kiełbasa krotoszyńska 30g *soja/	30g	Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g						
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g						
		Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
II				Kefir szt. *mleko/	200g						
OBIAD		Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g						
		Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g						
		Ryż al dente 100g	100g	Ryż al dente 100g	100g						
		Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g						
		Kompot	250g	Kompot	250g						
Podwieczorek											
KOLACJA	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g						
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g						
		Kiełki	5g	Kiełki	5g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g						
	II	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g						
kcal		Energia	1621,4	Energia	1846,2						
g		Białko	94,985	Białko	107,01						
g		Tłuszcz	65,383	Tłuszcz	73,433						
g		Kwasy Nasycone	16,834	Kwasy Nasycone	20,585						
g		Węglowodany ogółem	164,27	Węglowodany ogółem	189,09						
g		W tym cukry	28,399	W tym cukry	37,029						
g		Błonnik pokarmowy	23,936	Błonnik pokarmowy	26,216						
mg		Sód	700,51	Sód	913,61						

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 25 lipca 2025									
DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
I	ŚNIADANIE	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g						
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g						
		Parówki cielęce 2 szt. *gorczyca/	60g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g						
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g						
		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											
	OBIAD	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g						
		Ryba soute 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soute 100g *gluten/*ryby/	100g						
		Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g						
		Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g						
		Kompot	250g	Kompot	250g						
Przedwiec zorek											
I	Kolacja	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
		Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g						
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g						
		Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g						
II		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g						
kcal		Energia	1513	Energia	1842						
g		Białko	80,618	Białko	100,91						
g		Tłuszcz	57,296	Tłuszcz	77,179						
g		Kwasy Nasycone	18,938	Kwasy Nasycone	21,116						
g		Węglowodany ogółem	173,12	Węglowodany ogółem	191,98						
g		W tym cukry	21,77	W tym cukry	22,22						
g		Błonnik pokarmowy	21,102	Błonnik pokarmowy	23,625						
mg		Sód	798,4	Sód	960,4						

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. 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. 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 wyznaczenia w jadłospisie produktów na równoważno pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywnia.

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
		DZIAŁ ŻYWIENIA										
		niedziela 27 lipca 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 30g *gluten/	30g						
			Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g						
			Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g						
			Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g						
			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
					Mus owocowy 1szt.	100g						
		II										
OBIAD		Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g							
		Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/*mleko/	150g							
		Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g							
		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka żydowska 150g	150g							
		Kompot	250g	Kompot	250g							
Przedwiec zorek												
KOLACJA	I		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
			Kiełbaski białe 2 szt. *soja/	60g	Kiełbaski białe 3 szt. *soja/	90g						
			Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g						
			Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g						
			Salata 30g	30g	Salata 30g	30g						
			Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g						
			Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g						
		II		Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g					
kcal	Energia	1378,1	Energia	1727,7								
g	Białko	80,108	Białko	92,053								
g	Tłuszcz	49,251	Tłuszcz	61,106								
g	Kwasy Nasycone	13,942	Kwasy Nasycone	17,012								
g	Węglowodany ogółem	152,09	Węglowodany ogółem	198,87								
g	W tym cukry	26,461	W tym cukry	23,216								
g	Blonnik pokarmowy	25,456	Blonnik pokarmowy	29,041								
mg	Sód	1274,3	Sód	1577,1								

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