

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
DZIAŁ ŻYWIENIA										
wtorek 15 lipca 2025										
DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
SNIADANIE	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					
		Roszpinka	10g	Pomidor 50g	50g					
		masło 10g *mleko/	10g	Roszpinka	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/ or/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*se/ or/	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					
Podwieczorek										
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/*seler/	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. orzechy 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

Wykaz alergenów 1. gluten; 2. skorkupiaji; 3. jaj; 5. ozerzki; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwuletni sliarki; 13. lubin (*) produkt zawiera wskazany alergen; (*) produkt moze zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane

W uzasadnionych przypadkach zastrzeżony możliwość wymieszania zapianowanych w jadospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz alergenów i sposobów przygotowania produktów znajduje się w załączniku nr 1 do jadospisu.

Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

