

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		poniedziałek 28 lipca 2025									
DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
I	SNIADANIE	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g						
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		Poleđwica sopocka 30g *soja/	30g	Poleđwica sopocka 60g *soja/	60g						
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g						
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
				Skyr szt. *mleko/	140g						
II											
OBIAD		Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g						
		Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g						
		Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g						
		Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g						
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g						
		Kompot	250g	Kompot	250g						
Podwilec zerek											
I	KOLACJA	Makaron pełnoziarnisty z truskawkami i twarogiem *gluten/+soja/*mleko/	350g	Makaron pełnoziarnisty z truskawkami i twarogiem *gluten/+soja/*mleko/	350g						
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g						
II		Kanapka razowa z poleđwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka razowa z poleđwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g						
kcal Energia 1618 Energia 1743,7 g Białko 107,93 Białko 136,03 g Tłuszcz 46,816 Tłuszcz 63,116 g Kwasy Nasycone 12,531 Kwasy Nasycone 12,801 g Węglowodany ogółem 184,18 Węglowodany ogółem 188,98 g W tym cukry 20,897 W tym cukry 25,197 g Błonnik pokarmowy 28,133 Błonnik pokarmowy 28,133 mg Sód 1045,9 Sód 1294,7											

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 29 lipca 2025										
DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0		
I	SNIADANIE	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Skyr szt. *mleko/	140g							
		Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g							
		Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g							
		Pomidor 50g	50g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g							
		Papryka 50g	50g	Pomidor 50g	50g							
		masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g							
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g							
				Herbata z cytryną	250g							
II												
OBIAD		Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g							
		Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g							
		Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g							
		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g							
		Kompot	250g	Kompot	250g							
Pokwit zwróć												
KOLACJA	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g							
		Szynka z piersi indyka 30g	30g	Szynka z piersi indyka 60g	60g							
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g							
		Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g							
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g							
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g							
	II		Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g						
	kcal	Energia	1506,7	Energia	1820							
g	Białko	69,939	Białko	97,739								
g	Tłuszcz	72,364	Tłuszcz	97,299								
g	Kwasy Nasycone	34,172	Kwasy Nasycone	35,037								
g	Węglowodany ogółem	142,05	Węglowodany ogółem	174,3								
g	W tym cukry	20,197	W tym cukry	21,782								
g	Błonnik pokarmowy	22,858	Błonnik pokarmowy	23,403								
mg	Sód	1522,8	Sód	1876,4								

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

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
		DZIAŁ ŻYWIENIA										
		środa 30 lipca 2025										
DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0		
I	SNIADANIE		Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Serek wiejski 1 szt.	200g						
			Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
			Domowa wędlina z indyka 30g	30g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g						
			Ogórek małosolny	60g	Ogórek małosolny	60g						
			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 krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g							
		Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g							
		Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g							
		Mizeria z koperkiem 150g	150g	Mizeria z koperkiem 150g	150g							
		Kompot	250g	Kompot	250g							
Podwieczorek												
I	KOLACJA		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
			Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g						
			Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g						
			Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g						
			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		1417,3	Energia		1675,7					
g		Białko		88,143	Białko		117,62					
g		Tłuszcz		58,068	Tłuszcz		68,368					
g		Kwasy Nasycone		16,363	Kwasy Nasycone		16,563					
g		Węglowodany ogółem		134,45	Węglowodany ogółem		145,25					
g		W tym cukry		19,94	W tym cukry		21,99					
g		Błonnik pokarmowy		19,558	Błonnik pokarmowy		21,538					
mg		Sód		958,16	Sód		1212,3					

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 Sawkó

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
DZIAŁ ŻYWIENIA										
piątek 01 sierpnia 2025										
DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
I SNIADANIE		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g					
		Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g					
		Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g					
		Rukola 20g	20g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g					
		masło 10g *mleko/	10g	Rukola 20g	20g					
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g					
				Herbata z cytryną	250g					
				Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g					
II										
OBIAD		Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g					
		Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g					
		Ryż al dente 100g	100g	Ryż al dente 150g	150g					
		Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g					
		Kompot	250g	Kompot	250g					
Podwiecz- zorek										
KOLACJA		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g					
		Twaróg 50g *mleko/	100g	Twaróg 100g *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					
		Mus owocowo- jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo- jogurtowy 1szt. *mleko/	100g					
II										
kcal	Energia	1452,6	Energia	1783,8						
g	Białko	84,337	Białko	104,91						
g	Tłuszcz	59,892	Tłuszcz	65,945						
g	Kwasy Nasycone	18,025	Kwasy Nasycone	18,216						
g	Węglowodany ogółem	140,44	Węglowodany ogółem	190,73						
g	W tym cukry	18,43	W tym cukry	21,85						
g	Błonnik pokarmowy	22,379	Błonnik pokarmowy	26,022						
mg	Sód	996,73	Sód	1343,6						

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. 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									
		sobota 02 sierpnia 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 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g						
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g						
		Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
	II										
OBIAD	I	Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *mleko/*seler/	350g						
		Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/+soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/+soja/	350g						
		Kompot	250g	Kompot	250g						
Przebieg zwróć											
KOLACJA	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g						
		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	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g						
kcal	Energia	1465,3	Energia	1783							
g	Białko	92,584	Białko	91,174							
g	Tłuszcz	52,51	Tłuszcz	69,36							
g	Kwasy Nasycone	16,708	Kwasy Nasycone	18,113							
g	Węglowodany ogółem	150,65	Węglowodany ogółem	165,06							
g	W tym cukry	17,987	W tym cukry	19,442							
g	Błonnik pokarmowy	23,933	Błonnik pokarmowy	29,338							
mg	Sód	771,26	Sód	782,76							

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 Żywnia.
Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
		DZIAŁ ŻYWIENIA										
		niedziela 03 sierpnia 2025										
DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0		
I	SNIADANIE		Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g						
			Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
			Pieczeń z indykiem 30g *gluten/	30g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g						
			Papryka 50g	50g	Papryka 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 neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g						
			Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 1 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g						
			Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g						
			Tarte buraczki 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g						
			Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g						
Podwieczorek												
I	KOLACJA		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
			Kiełbaski śniadaniowe (g) 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/	50g	Kiełbaski śniadaniowe (g) 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/	50g						
			Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g						
			Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g						
			Salata 30g	30g	Salata 30g	30g						
			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
			Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g						
II		Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g							
kcal	Energia	1492,7	Energia	1794								
g	Białko	72,001	Białko	95,556								
g	Tłuszcz	73,297	Tłuszcz	91,282								
g	Kwasy Nasycone	19,311	Kwasy Nasycone	24,258								
g	Węglowodany ogółem	137,66	Węglowodany ogółem	145,68								
g	W tym cukry	32,949	W tym cukry	23,809								
g	Błonnik pokarmowy	20,858	Błonnik pokarmowy	19,728								
mg	Sód	1050	Sód	1076,9								

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