

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
poniedziałek 11 sierpnia 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 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											
II 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	1550,1	Energia	1799,9							
g	Białko	99,862	Białko	99,522							
g	Tłuszcz	64,362	Tłuszcz	77,542							
g	Kwasy Nasycone	22,798	Kwasy Nasycone	26,888							
g	Węglowodany ogółem	142,6	Węglowodany ogółem	173,44							
g	W tym cukry	16,344	W tym cukry	17,244							
g	Błonnik pokarmowy	21,569	Błonnik pokarmowy	26,129							
mg	Sód	914,78	Sód	1331,4							

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											
wtorek 12 sierpnia 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 czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g						
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g						
Podwieczorek											
II KOLACJA	I	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						
		Nektarynka	120g	Herbata owocowa	250g						
				Nektarynka	120g						
	II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g						
kcal	Energia	1568,5	Energia	1768,8							
g	Białko	97,989	Białko	106,94							
g	Tłuszcz	78,713	Tłuszcz	80,483							
g	Kwasy Nasycone	20,369	Kwasy Nasycone	20,699							
g	Węglowodany ogółem	149,82	Węglowodany ogółem	187,36							
g	W tym cukry	25,946	W tym cukry	30,736							
g	Błonnik pokarmowy	27,685	Błonnik pokarmowy	33,565							
mg	Sód	630,43	Sód	771,97							

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 Żywnienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane

W uzasadnionych przypadkach zastępowy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dla kulminalnych 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										
piątek 15 sierpnia 2025										
DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal			Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal			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					
II				Serek wiejski 1 szt.	200g					
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					
		Ryż (dr)180g	180g	Ryż (dr)180g	180g					
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g					
Podwieczorek										
II 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	1636,5		Energia	1908,5					
g	Białko	102,23		Białko	120,04					
g	Tłuszcz	61,483		Tłuszcz	74,313					
g	Kwasy Nasycone	11,643		Kwasy Nasycone	14,673					
g	Węglowodany ogółem	171,71		Węglowodany ogółem	191,69					
g	W tym cukry	10,228		W tym cukry	15,098					
g	Błonnik pokarmowy	20,481		Błonnik pokarmowy	22,761					
mg	Sód	942,06		Sód	1176,5					

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 Żywnia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
sobota 16 sierpnia 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						
		Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociołek 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											
I KOLACJA		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	1460,3	Energia	1612,1							
g	Białko	107,66	Białko	111,32							
g	Tłuszcz	55,803	Tłuszcz	56,703							
g	Kwasy Nasycone	15,233	Kwasy Nasycone	15,413							
g	Węglowodany ogółem	171,4	Węglowodany ogółem	201,4							
g	W tym cukry	29,431	W tym cukry	30,331							
g	Błonnik pokarmowy	26,202	Błonnik pokarmowy	30,762							
mg	Sód	1151,8	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											
niedziela 17 sierpnia 2025											
DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
SNIADANIE	I		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g					
			Kielbaski białe 2 szt. *soja/	60g	Kielbaski 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					
Podliczonek											
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					
kcal	Energia	1474,2	Energia	1738,1							
g	Białko	83,866	Białko	98,326							
g	Tłuszcz	59,695	Tłuszcz	70,495							
g	Kwasy Nasycone	21,454	Kwasy Nasycone	21,544							
g	Węglowodany ogółem	146,91	Węglowodany ogółem	171,3							
g	W tym cukry	15,041	W tym cukry	21,791							
g	Błonnik pokarmowy	27,526	Błonnik pokarmowy	33,406							
mg	Sód	859,61	Sód	1461,4							

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