

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie																																																																																																										
DZIAŁ ŻYWIENIA																																																																																																										
poniedziałek 04 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																																																																																																					
		Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g																																																																																																					
		Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g																																																																																																					
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g																																																																																																					
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																																					
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g																																																																																																					
II				Kefir szt. *mleko/	200g																																																																																																					
OBİAD		Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g																																																																																																					
		Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g																																																																																																					
		Kasza pęczak (g) 100g	100g	Kasza pęczak (g) 100g	100g																																																																																																					
		Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g																																																																																																					
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g																																																																																																					
Podwieczorek																																																																																																										
KOLACJA	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g																																																																																																					
		Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g																																																																																																					
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g																																																																																																					
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g																																																																																																					
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																																					
		Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g																																																																																																					
	II		Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g																																																																																																				
<table><tr><td>kcal</td><td>Energia</td><td>1573.3</td><td>Energia</td><td>1825.1</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>g</td><td>Białko</td><td>94.357</td><td>Białko</td><td>104.62</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>g</td><td>Tłuszcz</td><td>49.426</td><td>Tłuszcz</td><td>54.326</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>g</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>16.183</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>18.763</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>g</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>187.21</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>226.61</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>g</td><td>W tym cukry</td><td>13.414</td><td>W tym cukry</td><td>22.314</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>g</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>28.9</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>33.46</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>mg</td><td>Sód</td><td>1024.8</td><td>Sód</td><td>1375</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>											kcal	Energia	1573.3	Energia	1825.1								g	Białko	94.357	Białko	104.62								g	Tłuszcz	49.426	Tłuszcz	54.326								g	Kwasy Nasycone	16.183	Kwasy Nasycone	18.763								g	Węglowodany ogółem	187.21	Węglowodany ogółem	226.61								g	W tym cukry	13.414	W tym cukry	22.314								g	Błonnik pokarmowy	28.9	Błonnik pokarmowy	33.46								mg	Sód	1024.8	Sód	1375							
kcal	Energia	1573.3	Energia	1825.1																																																																																																						
g	Białko	94.357	Białko	104.62																																																																																																						
g	Tłuszcz	49.426	Tłuszcz	54.326																																																																																																						
g	Kwasy Nasycone	16.183	Kwasy Nasycone	18.763																																																																																																						
g	Węglowodany ogółem	187.21	Węglowodany ogółem	226.61																																																																																																						
g	W tym cukry	13.414	W tym cukry	22.314																																																																																																						
g	Błonnik pokarmowy	28.9	Błonnik pokarmowy	33.46																																																																																																						
mg	Sód	1024.8	Sód	1375																																																																																																						

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 jadospisie 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.
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
DZIAŁ ŻYWIENIA										
czwartek 07 sierpnia 2025										
DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
SNIADANIE	I	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g					
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g					
		Parówki z indyka (g) 1 szt.	35g	Parówki z indyka (g) 2 szt.	70g					
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g					
		Mix sałat z oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g					
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g					
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g					
	II			Serek wiejski 1 szt.	200g					
OBİAD		Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml	350g					
		Zraz wieprzowy (d) 100g *jajal/*seler/	180g	Zraz wieprzowy (d) 100g *jajal/*seler/	180g					
		Kasza gryczana (g) 100g	150g	Kasza gryczana (g) 100g	150g					
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g					
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g					
Podwieczorek										
Kolacja	I	Sal. z ciemnym makaronem z kurczakiem i warzywami *mleko/*seler/	250g	Sal. z ciemnym makaronem z kurczakiem i warzywami *mleko/*seler/	250g					
		Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g					
	II	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g					
kcal		Energia	1692,7	Energia	1930					
g		Białko	102,41	Białko	127,14					
g		Tłuszcz	66,632	Tłuszcz	80,082					
g		Kwasy Nasycone	16,216	Kwasy Nasycone	17,756					
g		Węglowodany ogółem	169,37	Węglowodany ogółem	173,79					
g		W tym cukry	17,838	W tym cukry	22,938					
g		Błonnik pokarmowy	19,001	Błonnik pokarmowy	19,601					
mg		Sód	764,83	Sód	859,33					

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											
niedziela 10 sierpnia 2025											
DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal			Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal			0		0		0
SNIADANIE	I		Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g					
			Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g					
			Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	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					
OBIAD	I				Serek wiejski 1 szt.	200g					
			Zupa jarzynowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml *mleko/	350g					
			Pieczeń rzymska (p) 100g *jaja/	100g	Pieczeń rzymska (p) 100g *jaja/	100g					
			Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g					
			Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g					
			Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g					
Kolacja	I										
			Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g					
			Domowa wędlina z kurczaka 30g	30g	Domowa wędlina z kurczaka 30g	30g					
			Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g					
			Salata 30g	30g	Salata 30g	30g					
			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g					
			Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g					
Podwieczorek	II		Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g					

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 jadospisie 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.
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko