

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
poniedziałek 18 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 60g *gluten/	60g						
		Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 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										
OBİAD		Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g						
		Gulasz z udźca z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz z udźca z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g						
		Kasza jęczmienna (g) 150g	150g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g						
		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g						
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g						
Podwieczorek											
KOLACJA		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
		Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g						
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g						
		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						
kcal		Energia	1513,21	Energia	1759						
g		Białko	89,1869	Białko	94,2269						
g		Tłuszcz	50,4205	Tłuszcz	54,7605						
g		Kwasy Nasycone	15,932	Kwasy Nasycone	16,112						
g		Węglowodany ogółem	174,369	Węglowodany ogółem	219,369						
g		W tym cukry	13,5675	W tym cukry	14,5675						
g		Błonnik pokarmowy	28,9345	Błonnik pokarmowy	34,7345						
mg		Sód	971,087	Sód	1246,09						

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											
wtorek 19 sierpnia 2025											
DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet 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						
		Roszkponka	10g	Pomidor 50g	50g						
		masło 10g *mleko/	10g	Roszkponka	10g						
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
OBIAD		Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	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						
				Sok wielowarzywny 300ml	300g						
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	1464,88	Energia	1820,53							
g	Białko	89,0731	Białko	114,758							
g	Tłuszcz	55,779	Tłuszcz	74,899							
g	Kwasy Nasycone	20,6532	Kwasy Nasycone	22,8632							
g	Węglowodany ogółem	149,378	Węglowodany ogółem	203,583							
g	W tym cukry	17,6642	W tym cukry	23,1042							
g	Błonnik pokarmowy	21,4095	Błonnik pokarmowy	29,0095							
mg	Sód	887,982	Sód	1422,48							

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												
środa 20 sierpnia 2025												
DIETA			Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
SNIADANIE	I		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Serek wiejski 1 szt.	200g						
			Parówki z indyka (g) 1 szt.	35g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
			Ketchup 1 szt.	1g	Parówki z indyka (g) 2 szt.	70g						
			Salata 30g	30g	Ketchup 1 szt.	1g						
			masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g						
			Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g						
					Herbata z cytryną	250g						
			II									
OBIAD		Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g							
		Wątróbka drobiowa z cebulką (s) *gluten/	150g	Wątróbka drobiowa z cebulką (s) *gluten/	150g							
		Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g							
		Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g							
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g							
Podwieczorek												
Kolacja		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g							
		Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g							
		Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g							
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g							
		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	1465,9	Energia	1803,3								
g	Białko	76,027	Białko	105,11								
g	Tłuszcz	67,53	Tłuszcz	82,88								
g	Kwasy Nasycone	19,038	Kwasy Nasycone	20,668								
g	Węglowodany ogółem	138,18	Węglowodany ogółem	157,67								
g	W tym cukry	23,063	W tym cukry	27,688								
g	Błonnik pokarmowy	23,828	Błonnik pokarmowy	26,108								
mg	Sód	1301,1	Sód	1578,2								

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. tulin

(*) 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											
czwartek 21 sierpnia 2025											
DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet 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						
		Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem 50g *jaja/	50g	Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g						
		Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami	60g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
				Jabłko 1szt.	180g						
OBIAD	I	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g						
		Pierogi z mięsem (g) 5 szt.	80g	Pierogi z mięsem (g) 5 szt.	80g						
		Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Kompot 250ml	250g						
		Kompot 250ml	250g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g						
Podwieczorek	I										
Kolacja	I	Salatka z kaszą bulgur, soczewicą, suszonymi pomidorami, serem typu feta, ogórkiem i szynką *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, soczewicą, suszonymi pomidorami, serem typu feta, ogórkiem i szynką *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g						
		Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g						
	II	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g						
kcal	Energia	1598,6	Energia	1799,2							
g	Białko	66,544	Białko	76,439							
g	Tłuszcz	74,406	Tłuszcz	82,496							
g	Kwasy Nasycone	13,811	Kwasy Nasycone	15,911							
g	Węglowodany ogółem	159,79	Węglowodany ogółem	183,75							
g	W tym cukry	35,034	W tym cukry	39,209							
g	Błonnik pokarmowy	17,786	Błonnik pokarmowy	22,016							
mg	Sód	874	Sód	979,3							

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. 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

DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
SNIADANIE	I	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g						
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
		Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	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 neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g						
		Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g						
		Ryż z warzywami (g) 200g	200g	Ryż z warzywami (g) 200g	200g						
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g						
				Serek wiejski 1 szt.	200g						
Podwieczorek											
Kolacja	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g						
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 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	1525,64	Energia	1795,54							
g	Białko	99,2964	Białko	123,126							
g	Tłuszcz	62,8585	Tłuszcz	73,3085							
g	Kwasy Nasycone	14,573	Kwasy Nasycone	14,663							
g	Węglowodany ogółem	137,21	Węglowodany ogółem	156,21							
g	W tym cukry	19,5855	W tym cukry	24,0355							
g	Blonnik pokarmowy	16,067	Blonnik pokarmowy	18,347							
mg	Sód	932,467	Sód	1209,57							

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											
sobota 23 sierpnia 2025											
DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
I	SNIADANIE	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g						
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
		Kiełbasa żywiecka 60g	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g						
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g						
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
				Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g						
II											
OBIAD		Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g						
		Sos carbonara z warzywami i kielbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	250g	Sos carbonara z warzywami i kielbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	250g						
		Makaron pełnoziarnisty (g) 100g *gluten/*soja/	100g	Makaron pełnoziarnisty (g) 100g *gluten/*soja/	100g						
		Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g						
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g						
Podwieczorek											
KOLACJA	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
		Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*sele r/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*sele r/	100g						
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g						
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g						
		II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g					
kcal	Energia	1618	Energia	1772,2							
g	Białko	98,842	Białko	109,2							
g	Tłuszcz	61,406	Tłuszcz	54,956							
g	Kwasy Nasycone	19,749	Kwasy Nasycone	15,494							
g	Węglowodany ogółem	166,43	Węglowodany ogółem	206,88							
g	W tym cukry	32,897	W tym cukry	35,697							
g	Błonnik pokarmowy	25,229	Błonnik pokarmowy	29,789							
mg	Sód	1324,7	Sód	2132,7							

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. 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 24 sierpnia 2025

DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet 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 60g *gluten/	60g						
		Jajko gotowane 1 szt. *jaja/	70g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g						
		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										
OBİAD		Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g						
		Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g						
		Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g						
		Surówka z pore 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka z pore 150g *jaja/*gorczyca/	150g						
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g						
Podwieczorek											
Kolaćia	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		Parówki cielęce 2 szt. *gorczyca/	60g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g						
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g						
		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						
	II	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g						

kcal	Energia	1568,1	Energia	1813,1							
g	Białko	81,273	Białko	95,453							
g	Tłuszcz	66,617	Tłuszcz	79,557							
g	Kwasy Nasycone	19,766	Kwasy Nasycone	23,996							
g	Węglowodany ogółem	161,59	Węglowodany ogółem	178,18							
g	W tym cukry	22,658	W tym cukry	23,318							
g	Błonnik pokarmowy	20,588	Błonnik pokarmowy	22,868							
mg	Sód	881,21	Sód	1117							

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