

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		poniedziałek 29 września 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 30g *gluten/	30g						
		Szynka dębowa drobiowa 30g	30g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g						
		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			Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g						
OBİAD		Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g						
		Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g						
		Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g						
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g						
		Kompot	250g	Kompot	250g						
Podwieczorek											
KOLACJA	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
		Filet wędzony z indyka 60g	60g	Filet wędzony z indyka 60g	60g						
		Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g						
		Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 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	1509	Energia	1703,3						
g		Białko	86,375	Białko	95,305						
g		Tłuszcz	59,083	Tłuszcz	64,053						
g		Kwasy Nasycone	20,308	Kwasy Nasycone	23,108						
g		Węglowodany ogółem	155,63	Węglowodany ogółem	182,05						
g		W tym cukry	15,183	W tym cukry	24,573						
g		Błonnik pokarmowy	24,106	Błonnik pokarmowy	27,486						
mg		Sód	1211,1	Sód	1348,2						

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. 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 30 września 2025											
DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
I	SNIADANIE	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g						
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g						
		Mix sałat z pomidorkami i pesto *mleko/*orzechy/	60g	Mix sałat z pomidorkami i pesto *mleko/*orzechy/	60g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
II	OBIAD										
III	PODWIECZOREK										
I	KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
		Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g						
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g						
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g						
II		Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g						
kcal		Energia	1548,4	Energia	1781,3						
g		Białko	113,22	Białko	98,251						
g		Tłuszcz	54,572	Tłuszcz	76,823						
g		Kwasy Nasycone	20,218	Kwasy Nasycone	35,598						
g		Węglowodany ogółem	154,6	Węglowodany ogółem	175,25						
g		W tym cukry	26,9	W tym cukry	28,35						
mg		Błonnik pokarmowy	23,479	Błonnik pokarmowy	28,019						
mg		Sód	1368,1	Sód	1461,2						

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. 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 01 października 2025												
DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0		
SNIADANIE	I	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g							
		Polędwica sopocka 30g *soja/	30g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g							
		Rzodkiewka 50g	50g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g							
		Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g							
		masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g							
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g							
				Herbata z cytryną	250g							
	II											
OBIAD		Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g							
		Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g							
		Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g							
		Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g							
		Kompot	250g	Kompot	250g							
Podwieczorek												
KOLACJA	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g							
		Pasta z makreli z jogurtem 50g *jaja/*ryby/*mleko/	50g	Pasta z makreli *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g							
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g							
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g							
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g							
		Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g							
	II	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g							
kcal		Energia	1435,1	Energia	1804,1							
g		Białko	78,72	Białko	105,16							
g		Tłuszcz	59,086	Tłuszcz	76,761							
g		Kwasy Nasycone	21,695	Kwasy Nasycone	21,805							
g		Węglowodany ogółem	149,16	Węglowodany ogółem	174,07							
g		W tym cukry	23,506	W tym cukry	25,296							
g		Błonnik pokarmowy	24,541	Błonnik pokarmowy	26,828							
mg		Sód	1542,2	Sód	2508,2							

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. jubin
 (*) 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 02 października 2025											
DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
SNIADANIE	I	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g						
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		Kiełbasa krotoszyńska 30g *soja/	30g	Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g						
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g						
		Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
	II			Kefir szt. *mleko/	200g						
OBIAD		Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g						
		Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g						
		Ryż al dente 100g	100g	Ryż al dente 100g	100g						
		Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g						
		Kompot	250g	Kompot	250g						
Podwieczorek											
KOLACJA	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		Salatka jarzynowa 100g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g						
		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	1591,3	Energia	1897,2						
g		Białko	78,404	Białko	91,004						
g		Tłuszcz	68,823	Tłuszcz	87,423						
g		Kwasy Nasycone	15,134	Kwasy Nasycone	19,595						
g		Węglowodany ogółem	164,82	Węglowodany ogółem	185,64						
g		W tym cukry	18,754	W tym cukry	27,534						
g		Błonnik pokarmowy	22,946	Błonnik pokarmowy	24,246						
mg		Sód	699,26	Sód	776,06						

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. tujin

(*) 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												
piątek 03 października 2025												
DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0		
SNIADANIE	I	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g							
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g							
		Parówki cielęce 2 szt. *gorczyca/	60g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g							
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g							
		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												
OBIAD		Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g							
		Ryba soute 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soute 100g *gluten/*ryby/	100g							
		Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g							
		Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g							
		Kompot	250g	Kompot	250g							
Podwieczorek												
KOLACJA	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g							
		Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g							
		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	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g							
kcal		Energia	1513	Energia	1842							
g		Białko	80,618	Białko	100,91							
g		Tłuszcz	57,296	Tłuszcz	77,179							
g		Kwasy Nasycone	18,938	Kwasy Nasycone	21,116							
g		Węglowodany ogółem	173,12	Węglowodany ogółem	191,98							
g		W tym cukry	21,77	W tym cukry	22,22							
g		Błonnik pokarmowy	21,102	Błonnik pokarmowy	23,625							
mg		Sód	798,4	Sód	960,4							

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. tujin

(*) 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 04 października 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					
			Szynka wiejska 30g *gluten/*soja/*seler/	30g	Szynka wiejska 30g *gluten/*soja/*seler/	30g					
			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					
					Serek wiejski 1 szt.	200g					
	II										
OBIAD			Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g					
			Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g					
			Kasza gryczana 100g	150g	Kasza gryczana 100g	150g					
			Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g					
			Kompot	250g	Kompot	250g					
Podwieczorek											
KOLACJA	I		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g					
			Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g					
			Papryka 50g	50g	Papryka 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	1345,5	Energia	1615,4						
g		Białko	96,156	Białko	119,99						
g		Tłuszcz	44,813	Tłuszcz	55,263						
g		Kwasy Nasycone	16,493	Kwasy Nasycone	16,583						
g		Węglowodany ogółem	138,7	Węglowodany ogółem	157,7						
g		W tym cukry	29,089	W tym cukry	33,539						
g		Błonnik pokarmowy	23,753	Błonnik pokarmowy	26,033						
mg		Sód	715,03	Sód	992,13						

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. tujin
 (*) 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 05 października 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							
		Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g							
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g							
		Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g							
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g							
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g							
				Mus owocowy 1szt.	100g							
	II											
OBIAD		Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g							
		Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/*mleko/	150g							
		Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g							
		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka żydowska 150g	150g							
		Kompot	250g	Kompot	250g							
Podwieczorek												
KOLACJA	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g							
		Kielbaski białe 2 szt. *soja/	60g	Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g							
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g							
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g							
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g							
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g							
		Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g							
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g							
kcal	Energia	1378,1	Energia	1727,7								
g	Białko	80,108	Białko	92,053								
g	Tłuszcz	49,251	Tłuszcz	61,106								
g	Kwasy Nasycone	13,942	Kwasy Nasycone	17,012								
g	Węglowodany ogółem	152,09	Węglowodany ogółem	198,87								
g	W tym cukry	26,461	W tym cukry	23,216								
g	Błonnik pokarmowy	25,456	Błonnik pokarmowy	29,041								
mg	Sód	1274,3	Sód	1577,1								

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. jabin
 (*) 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