

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		poniedziałek 15 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 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											
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 Żywnienia.
Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
wtorek 16 września 2025											
DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
SNIADANIE	I		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					
					Jabłko 1szt.	180g					
	II										
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											
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					
	II				Nektarynka	120g					
			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 Żywnia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		środa 17 września 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						
		Filet wędzony z indyka 30g	30g	Filet wędzony z indyka 60g	60g						
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
				Oliwki zielone 5 szt.	20g						
				Kefir szt. *mleko/	200g						
	II										
OBİAD		Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g						
		A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g						
		Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g						
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g						
Podwieczorek											
KOLACJA	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
		Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g						
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g						
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g						
	II	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g						
kcal	Energia	1541,9	Energia	1769,1							
g	Białko	100,83	Białko	114,67							
g	Tłuszcz	61,024	Tłuszcz	68,494							
g	Kwasy Nasycone	21,567	Kwasy Nasycone	24,057							
g	Węglowodany ogółem	150,38	Węglowodany ogółem	175,63							
g	W tym cukry	10,001	W tym cukry	18,501							
g	Błonnik pokarmowy	18,55	Błonnik pokarmowy	21,31							
mg	Sód	1075,9	Sód	1952,6							

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. 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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
czwartek 18 września 2025												
DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0		
SNIADANIE	I		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g						
			Twaróg 50g *mleko/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
			Ogórek 50g	50g	Twaróg 100g *mleko/	100g						
			Kielki	5g	Ogórek 50g	50g						
			masło 10g *mleko/	10g	Kielki	5g						
			Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g						
					Herbata z cytryną	250g						
	II											
OBIAD		Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g							
		Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	125g	Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	125g							
		Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g							
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g							
Podwieczorek												
KOLACJA	I		Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g						
			Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g						
			Ketchup 1 szt.	1g	Ogórek małosolny	60g						
			Ogórek małosolny	60g	Ketchup 1 szt.	1g						
			masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g						
			Herbata czarna b/c	250g								
	II		Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g						
	kcal	Energia	1422,7	Energia	1734,1							
g	Białko	56,764	Białko	86,924								
g	Tłuszcz	54,54	Tłuszcz	65,64								
g	Kwasy Nasycone	23,704	Kwasy Nasycone	18,794								
g	Węglowodany ogółem	173,91	Węglowodany ogółem	195,19								
g	W tym cukry	23,771	W tym cukry	24,221								
g	Błonnik pokarmowy	21,281	Błonnik pokarmowy	23,561								
mg	Sód	984,11	Sód	1212,8								

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									
		piątek 19 września 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 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											
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						
				Serek wiejski 1 szt.	200g						
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		Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g						
kcal	Energia	1606,9	Energia	1952,7							
g	Białko	96,405	Białko	122,06							
g	Tłuszcz	57,823	Tłuszcz	68,723							
g	Kwasy Nasycone	12,329	Kwasy Nasycone	12,509							
g	Węglowodany ogółem	178,89	Węglowodany ogółem	212,89							
g	W tym cukry	11,268	W tym cukry	16,168							
g	Błonnik pokarmowy	21,791	Błonnik pokarmowy	26,351							
mg	Sód	1393,6	Sód	1807,8							

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

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
		DZIAŁ ŻYWIENIA										
		sobota 20 września 2025										
DIETA			Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet 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						
			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												
KOLACJA	I		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		Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g						
kcal	Energia	1489,9	Energia	1567,9								
g	Białko	113,49	Białko	109,3								
g	Tłuszcz	59,463	Tłuszcz	62,293								
g	Kwasy Nasycone	14,547	Kwasy Nasycone	17,577								
g	Węglowodany ogółem	164,22	Węglowodany ogółem	180,2								
g	W tym cukry	28,391	W tym cukry	29,261								
g	Błonnik pokarmowy	24,892	Błonnik pokarmowy	27,172								
mg	Sód	700,26	Sód	794,66								

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											
niedziela 21 września 2025											
DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
I	SNIADANIE		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g					
			Kiełbaski białe 2 szt. *soja/	60g	Kiełbaski 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											
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					
					Sok wielowarzywny 300ml	300g					
Podwieczorek											
I	KOLACJA		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	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. orzechy 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