

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 wyłączenia produktów w jadłospisach z powodów energetycznych 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											
wtorek 02 września 2025											
DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0		
I SNIADANIE		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Skyr szt. *mleko/	140g						
		Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g						
		Pomidor 50g	50g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g						
		Papryka 50g	50g	Pomidor 50g	50g						
		masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g						
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
II OBIAD		Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g						
		Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g						
		Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g						
		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g						
		Kompot	250g	Kompot	250g						
Podwieczerek											
I KOLACJA		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
		Szynka z piersi indyka 30g	30g	Szynka z piersi indyka 60g	60g						
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g						
		Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g						
	II	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g						
kcal	Energia	1506,7	Energia	1820							
g	Białko	69,939	Białko	97,739							
g	Tłuszcz	72,364	Tłuszcz	97,299							
g	Kwasy Nasycone	34,172	Kwasy Nasycone	35,037							
g	Węglowodany ogółem	142,05	Węglowodany ogółem	174,3							
g	W tym cukry	20,197	W tym cukry	21,782							
g	Błonnik pokarmowy	22,858	Błonnik pokarmowy	23,403							
mg	Sód	1522,8	Sód	1876,4							

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. 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 Żywnienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
środa 03 września 2025											
DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0		
I SNIADANIE		Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Serek wiejski 1 szt.	200g						
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		Domowa wędlina z indyka 30g	30g	Domowa wędlina z indyka 60g	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 krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g						
		Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g						
		Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g						
		Mizeria z koperkiem 150g	150g	Mizeria z koperkiem 150g	150g						
		Kompot	250g	Kompot	250g						
Podwieczorek											
Kolacja	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
		Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g						
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g						
		Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g						
		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	1417,3	Energia	1675,7							
g	Białko	88,143	Białko	117,62							
g	Tłuszcz	58,068	Tłuszcz	68,368							
g	Kwasy Nasycone	16,363	Kwasy Nasycone	16,563							
g	Węglowodany ogółem	134,45	Węglowodany ogółem	145,25							
g	W tym cukry	19,94	W tym cukry	21,99							
g	Błonnik pokarmowy	19,558	Błonnik pokarmowy	21,538							
mg	Sód	958,16	Sód	1212,3							

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

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		czwartek 04 września 2025									
DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
I	SNIADANIE		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g					
			Parówki z indyka 1 szt.	35g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g					
			Ketchup 1 szt.	1g	Parówki z indyka 2 szt.	70g					
			Rzodkiewka 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g					
			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					
					Jabłko 1szt.	180g					
II											
OBIAD			Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g					
			Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g					
			Kasza pęczak (g) 100g	100g	Kasza pęczak (g) 100g	100g					
			Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g					
			Kompot	250g	Kompot	250g					
Podmieszanie											
I	KOLACJA		Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g					
			Kapusta pekińska z fasolą edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*seler/*gorczyca/	250g	Kapusta pekińska z fasolą edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*seler/*gorczyca/	250g					
			Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g					
II		Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g						
kcal		Energia	1557,3	Energia	1804,8						
g		Białko	101,07	Białko	113,49						
g		Tłuszcz	54,5	Tłuszcz	63,12						
g		Kwasy Nasycone	12,691	Kwasy Nasycone	14,231						
g		Węglowodany ogółem	172,33	Węglowodany ogółem	203,9						
g		W tym cukry	17,945	W tym cukry	23,76						
g		Błonnik pokarmowy	25,489	Błonnik pokarmowy	29,089						
mg		Sód	994,34	Sód	1092,4						

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. 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

piątek 05 września 2025

kcal	Energia	1452,6	Energia	1783,8
g	Białko	84,337	Białko	104,91
g	Tłuszcz	59,892	Tłuszcz	65,945
g	Kwasy Nasycone	18,025	Kwasy Nasycone	18,216
g	Węglowodany ogółem	140,44	Węglowodany ogółem	190,73
g	W tym cukry	18,43	W tym cukry	21,85
g	Błonnik pokarmowy	22,379	Błonnik pokarmowy	26,022
mg	Sód	996,73	Sód	1343,6

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 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 06 września 2025										
DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal			Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal			0		0	
I SNIADANIE		Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g					
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g					
		Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g					
		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										
OBIAD		Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *mleko/*seler/	350g					
		Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/*soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/*soja/	350g					
		Kompot	250g	Kompot	250g					
Podlicznik										
II KOLACJA		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g					
		Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g					
		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					
		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g					
kcal	Energia	1465,3		Energia	1783					
g	Białko	92,584		Białko	91,174					
g	Tłuszcz	52,51		Tłuszcz	69,36					
g	Kwasy Nasycone	16,708		Kwasy Nasycone	18,113					
g	Węglowodany ogółem	150,65		Węglowodany ogółem	165,06					
g	W tym cukry	17,987		W tym cukry	19,442					
g	Łonnik pokarmowy	23,933		Łonnik pokarmowy	29,338					
mg	Sód	771,26		Sód	782,76					

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 07 września 2025											
DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0		
I SNIADANIE		Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g						
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		Pieczeń z indykiem 30g *gluten/	30g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g						
		Papryka 50g	50g	Papryka 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 neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g						
		Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 1 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g						
		Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g						
		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g						
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g						
Podlicznik											
II KOLACJA		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		Kiełbaski śniadaniowe (g) 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/	50g	Kiełbaski śniadaniowe (g) 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/	50g						
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g						
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g						
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g						
		Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g						
kcal	Energia	1517,5	Energia	1742,3							
g	Białko	72,756	Białko	96,686							
g	Tłuszcz	77,812	Tłuszcz	91,762							
g	Kwasy Nasycone	22,061	Kwasy Nasycone	26,698							
g	Węglowodany ogółem	129,02	Węglowodany ogółem	129,59							
g	W tym cukry	28,42	W tym cukry	28,72							
g	Błonnik pokarmowy	22,238	Błonnik pokarmowy	22,238							
mg	Sód	1006,6	Sód	1102,2							

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 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