

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie													
DZIAŁ ŻYWIENIA													
poniedziałek 13 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 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						
kcal		Energia	1573,3	Energia	1825,1								
g		Białko	94,357	Białko	104,62								
g		Tłuszcz	49,426	Tłuszcz	54,326								
g		Kw											

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 Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
wtorek 14 października 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 30g *gluten/	30g						
			Kiełbasa żywiecka 30g	30g	Kiełbasa żywiecka 30g	30g						
			Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g						
			Roszkponka	10g	Roszkponka	10g						
			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
	II											
					Sok wielowarzywny 300ml	300g						
OBIAD		Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g							
		Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g							
		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	I		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
			Pieczeń z indykiem 30g *gluten/	30g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g						
			Twarożek z pesto 50g *mleko/* orzechy/	50g	Twarożek z pesto 50g *mleko/* orzechy/	50g						
			Ogórek 50g	50g	Ogórek 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	Sok wielowarzywny 300ml	300g						
kcal		Energia	1614,8		Energia	1757,1						
g		Białko	107,56		Białko	117,44						
g		Tłuszcz	81,415		Tłuszcz	80,29						
g		Kwasy Nasycone	22,894		Kw							

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 15 października 2025													
DIETA			Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0		
SNIADANIE	I		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g							
			Jajecznica ze szczypiorkiem (s) *jaja/	100g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g							
			Papryka 50g	50g	Jajecznica ze szczypiorkiem (s) *jaja/	100g							
			Rukola 20g	20g	Papryka 50g	50g							
			masło 10g *mleko/	10g	Rukola 20g	20g							
			Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g							
	II				Herbata z cytryną	250g							
OBIAD		Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g								
		Kotlet mielony drobiowy (p)100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet mielony drobiowy (p)100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g								
		Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g								
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g								
		Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g								
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g								
Podwieczorek													
KOLACJA	I		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	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g							
			Salata 30g	30g	Rzodkiewka 50g	50g							
			masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g							
			Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g							
					Herbata rumiankowa	250g							
	II		Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g							
kcal	Energia	1553,5	Energia	1839,6									

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. 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 Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		czwartek 16 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						
		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											
OBİAD		Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml	350g						
		Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*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				Skyr szt. *mleko/	140g						
Kołacja	I	Salatka z ciemnym makaronem, kurczakiem i warzywami *gluten/*+soja/*gorczyca/	250g	Salatka z ciemnym makaronem, kurczakiem i warzywami *gluten/*+soja/*gorczyca/	250g						
		Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g						
	II	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g						
kcal	Energia	1692,7	Energia	1828,4							
g	Białko	102,41	Białko	127,54							
g	Tłuszcz	66,632	Tłuszcz	85,482							
g	Kwasy Nasycone	16,216	Kwasy Nasycone	17,756							

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. dwudlenek siarki; 13. lubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (p) - duszone, (pi) - 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 17 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 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
		Szynka dębową wieprzowa 60g	60g	Szynka dębową wieprzowa 60g	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						
	II			Jabłko 1szt.	180g						
OBIAD		Zupa żurek (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek (g) 350ml *mleko/*seler/	350g						
		Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	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						
		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	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g						
kcal	Energia	1619,5	Energia	1785,4							
g	Białko	103,37	Białko	105,92							
g	Tłuszcz	48,881	Tłuszcz	50,051							
g	Kwasy Nasycone	12,972	Kwasy Nasycone	13,062							
g	Węglowodany ogółem	190,68	Węglowodany ogółem	227,46							

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. 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													
sobota 18 października 2025													
DIETA			Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0		
SNIADANIE	I		Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g							
			Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g							
			Szynka krucha 60g *soja/	60g	Szynka krucha 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							
	II												
						Kefir szt. *mleko/	200g						
OBIAD		Zupa szpinakowa z ziemniakami (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami (g) 350ml *mleko/*seler/	350g								
		Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem (d) *mleko/	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem (d) *mleko/	250g								
		Ryż al dente (g) 100g	100g	Ryż al dente (g) 100g	100g								
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g								
Podwieczorek													
KOLACJA	I		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g							
			Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	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	1636,7	Energia	18									

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

