

poniedziałek 03 listopada 2025

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 wymiany zaplanowanych w jadłospisach 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 sporządził przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
		DZIAŁ ŻYWIENIA										
		wtorek 04 listopada 2025										
DIETA			Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
ŚNIADANIE	I		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											
OBİAD	I		Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/* mleko/* seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/* mleko/* seler/	350g						
			Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g						
			Makaron pełnoziarnisty 100g *gluten/+soja/	100g	Makaron pełnoziarnisty 100g *gluten/+soja/	100g						
			Kompot	250g	Kompot	250g						
			Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g						
Podwieczorek												
Kolacja	I		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
			Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Pasztet 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							
g		Błonnik pokarmowy	23,479	Błonnik pokarmowy	28,019							
mg		Sód	1368,1	Sód	1461,2							

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. 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 Żywienia.
Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

środa 05 listopada 2025

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										
czwartek 06 listopada 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					
		Kielbasa krotoszyńska 30g *soja/	30g	Kielbasa 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	I	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	1591,31	Energia	1897,21					
g		Białko	78,404	Białko	91,004					
g		Tłuszcz	88,8235	Tłuszcz	87,4235					
g		Kwasy Nasycone	15,1345	Kwasy Nasycone	19,5945					
g		Węglowodany ogółem	164,818	Węglowodany ogółem	185,638					
g		W tym cukry	18,7545	W tym cukry	27,5345					
g		Błonnik pokarmowy	22,946	Błonnik pokarmowy	24,246					
mg		Sód	899,265	Sód	776,065					

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 07 listopada 2025												
DIETA			Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet 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	I		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	100,912							
g	Tłuszcz		57,2965	Tłuszcz	77,1795							
g	Kwasy Nasycone		18,938	Kwasy Nasycone	21,116							
g	Węglowodany ogółem		173,121	Węglowodany ogółem	191,98							
g	W tym cukry		21,7695	W tym cukry	22,2195							
g	Błonnik pokarmowy		21,102	Błonnik pokarmowy	23,625							
mg	Sód		798,402	Sód	960,402							

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 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 08 listopada 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	I		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						
			Kielki	5g	Kielki	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	1345,52	Energia	1615,42								
g	Białko	96,1564	Białko	119,986								
g	Tłuszcz	44,8135	Tłuszcz	55,2635								
g	Kwasy Nasycone	16,493	Kwasy Nasycone	16,583								
g	Węglowodany ogółem	138,697	Węglowodany ogółem	157,697								
g	W tym cukry	29,0895	W tym cukry	33,5395								
g	Błonnik pokarmowy	23,753	Błonnik pokarmowy	26,033								
mg	Sód	715,027	Sód	992,127								

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												
niedziela 09 listopada 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 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	I		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						
			Kiełbaski białe 2 szt. *soja/	60g	Kiełbaski 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						
			Mandarynka 2szt.	130g	Mandarynka 2szt.	130g						
	II		Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g						
kcal	Energia	1364,63	Energia	1714,23								
g	Białko	79,8077	Białko	91,7527								
g	Tłuszcz	48,9115	Tłuszcz	50,7665								
g	Kwasy Nasycone	13,942	Kwasy Nasycone	17,012								
g	Węglowodany ogółem	149,97	Węglowodany ogółem	196,755								
g	W tym cukry	33,5507	W tym cukry	30,3057								
g	Błonnik pokarmowy	25,4065	Błonnik pokarmowy	28,9915								
mg	Sód	1270,81	Sód	1573,61								

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 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