

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
DZIAŁ ŻYWIENIA									
poniedziałek 10 listopada 2025									
DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal			Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal			0		0
I SNIADANIE		Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g				
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g				
		Polędwica sopocka 30g *soja/	30g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g				
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g				
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g				
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g				
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g				
				Skyr szt. *mleko/	140g				
II OBIAD		Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g				
		Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g				
		Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g				
		Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g				
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g				
		Kompot	250g	Kompot	250g				
III KOLACJA									
		Makaron pełnoziarnisty z truskawkami i twarogiem *gluten/*soja/*mleko/	350g	Makaron pełnoziarnisty z truskawkami i twarogiem *gluten/*soja/*mleko/	350g				
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g				
		Kanapka razowa z polędwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka razowa z polędwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g				
kcal		Energia	1618	Energia	1743,68				
g		Białko	107,928	Białko	136,028				
g		Tłuszcz	46,8165	Tłuszcz	63,1165				
g		Kwasy Nasycone	12,531	Kwasy Nasycone	12,801				
g		Węglowodany ogółem	184,183	Węglowodany ogółem	188,983				
g		W tym cukry	20,8965	W tym cukry	25,1965				
g		Błonnik pokarmowy	28,133	Błonnik pokarmowy	28,133				
mg		Sód	1045,89	Sód	1294,69				

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 Żywnia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
wtorek 11 listopada 2025											
DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0		
I SNIADANIE		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Skyr szt. *mleko/	140g						
		Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
		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						
Podwieczorek											
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						
Wykaz alergenów:											
kcal	Energia	1506,72	Energia	1895,92							
g	Białko	69,9394	Białko	99,5694							
g	Tłuszcz	72,3645	Tłuszcz	97,7495							
g	Kwasy Nasycone	34,172	Kwasy Nasycone	35,127							
g	Węglowodany ogółem	142,047	Węglowodany ogółem	189,297							
g	W tym cukry	20,1965	W tym cukry	22,2315							
g	Błonnik pokarmowy	22,858	Błonnik pokarmowy	25,683							
mg	Sód	1522,77	Sód	2013,46							

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 Żywnia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
DZIAŁ ŻYWIENIA										
środa 12 listopada 2025										
DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal			Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal			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 kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	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					
		Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g					
		Kompot	250g	Kompot	250g					
Podwieczorek										
I KOLACJA		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g					
		Pasta z tuńczyka *jajka/*ryby/*gorczycy/	100g	Pasta z tuńczyka *jajka/*ryby/*gorczycy/	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	1483,58	Energia	1742						
g	Białko	88,4956	Białko	117,976						
g	Tłuszcz	54,9017	Tłuszcz	55,2017						
g	Kwasy Nasycone	17,293	Kwasy Nasycone	17,493						
g	Węglowodany ogółem	156,895	Węglowodany ogółem	167,695						
g	W tym cukry	25,0898	W tym cukry	27,1398						
g	Blonnik pokarmowy	21,5501	Blonnik pokarmowy	23,5301						
mg	Sód	992,609	Sód	1246,71						

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczycy; 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 13 listopada 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						
		II			Jabłko 1szt.	180g						
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						
Podwieczorek												
I KOLACJA			Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g						
			Salatka z kapustą pekińską, fasolką edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*seler/*gorczyca/	250g	Salatka z kapustą pekińską, fasolką 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	1557,26	Energia	1804,81							
g		Białko	101,071	Białko	113,491							
g		Tłuszcz	54,5005	Tłuszcz	63,1205							
g		Kwasy Nasycone	12,6915	Kwasy Nasycone	14,2315							
g		Węglowodany ogółem	172,329	Węglowodany ogółem	203,899							
g		W tym cukry	17,9455	W tym cukry	23,7605							
g		Błonnik pokarmowy	25,489	Błonnik pokarmowy	29,089							
mg		Sód	994,342	Sód	1092,44							

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												
piątek 14 listopada 2025												
DIETA			Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
I	SNIADANIE		Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g						
			Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g						
			Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g						
			Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g						
			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
					Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g						
II	OBIAŁ											
			Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g						
			Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g						
			Ryż al dente 100g	100g	Ryż al dente 150g	150g						
			Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g						
			Kompot	250g	Kompot	250g						
Podwieczorek												
I	KOLACJA		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
			Twaróg 50g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g						
			Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g						
			Salata 30g	30g	Salata 30g	30g						
			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
			Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g						
II		Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g							
kcal		Energia	1481,59	Energia	1682,59							
g		Białko	86,601	Białko	102,471							
g		Tłuszcz	80,1255	Tłuszcz	85,3455							
g		Kwasy Nasycone	18,0735	Kwasy Nasycone	18,096							
g		Węglowodany ogółem	147,928	Węglowodany ogółem	170,728							
g		W tym cukry	19,7205	W tym cukry	21,2505							
g		Błonnik pokarmowy	22,622	Błonnik pokarmowy	22,982							
mg		Sód	1045,63	Sód	1160,83							

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 Żywnienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
		DZIAŁ ŻYWIENIA											
		sobota 15 listopada 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 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							
Podwieczorek													
I	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							
II		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g								
kcal		Energia	1465,32		Energia	1783							
g		Białko	92,5844		Białko	91,1744							
g		Tłuszcz	52,5105		Tłuszcz	59,3605							
g		Kwasy Nasycone	16,708		Kwasy Nasycone	18,113							
g		Węglowodany ogółem	150,648		Węglowodany ogółem	165,058							
g		W tym cukry	17,9875		W tym cukry	19,4425							
g		Błonnik pokarmowy	23,933		Błonnik pokarmowy	29,338							
mg		Sód	771,257		Sód	782,757							

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 Żywnienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

