

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
poniedziałek 01 grudnia 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						
		Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 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										
OBİAD		Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g						
		Gulasz z udźca z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz z udźca z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g						
		Kasza jęczmienna (g) 150g	150g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g						
		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						
		Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g						
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g						
		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		1513,2	Energia	1759						
g	Białko		89,187	Białko	94,227						
g	Tłuszcz		50,42	Tłuszcz	54,76						
g	Kwasy Nasycone		15,932	Kwasy Nasycone	16,112						
g	Węglowodany ogółem		174,37	Węglowodany ogółem	219,37						
g	W tym cukry		13,568	W tym cukry	14,568						
g	Błonnik pokarmowy		28,934	Błonnik pokarmowy	34,734						
mg	Sód		971,09	Sód	1246,1						

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. tulin
(*) 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 02 grudnia 2025											
DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
SNIADANIE	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Skyr szt. *mleko/	140g						
		Szynka krucha 60g *soja/	60g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		Pomidor 50g	50g	Szynka krucha 30g *soja/	30g						
		Roszkponka	10g	Pomidor 50g	50g						
		masło 10g *mleko/	10g	Roszkponka	10g						
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
	II										
OBIAD		Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g						
		Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/	100g						
		Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g						
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g						
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g						
				Sok wielowarzywny 300ml	300g						
Podwieczorek											
KOLACJA	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
		Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*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	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g						
kcal	Energia		1464,9	Energia		1820,5					
g	Białko		89,073	Białko		114,76					
g	Tłuszcz		55,779	Tłuszcz		74,899					
g	Kwasy Nasycone		20,653	Kwasy Nasycone		22,863					
g	Węglowodany ogółem		149,38	Węglowodany ogółem		203,58					
g	W tym cukry		17,664	W tym cukry		23,104					
g	Błonnik pokarmowy		21,409	Błonnik pokarmowy		29,009					
mg	Sód		887,98	Sód		1422,5					

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. tulin
(*) 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 grudnia 2025											
DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
SNIADANIE	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Serek wiejski 1 szt.	200g						
		Parówki z indyka (g) 1 szt.	35g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		Ketchup 1 szt.	1g	Parówki z indyka (g) 2 szt.	70g						
		Ogórek 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g						
		Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g						
		masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g						
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
	II										
OBİAD		Manna na rosale (g) 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosale (g) 350ml *gluten/*seler/	350g						
		Wątróbka drobiowa z cebulką (s) *gluten/	150g	Wątróbka drobiowa z cebulką (s) *gluten/	150g						
		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						
		Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g						
		Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g						
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g						
		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	1475	Energia	1812,4					
		g	Białko	76,517	Białko	105,6					
		g	Tłuszcz	67,6	Tłuszcz	82,95					
		g	Kwasy Nasycone	19,059	Kwasy Nasycone	20,689					
		g	Węglowodany ogółem	140,21	Węglowodany ogółem	159,7					
		g	W tym cukry	23,133	W tym cukry	27,758					
		g	Błonnik pokarmowy	24,178	Błonnik pokarmowy	26,458					
		mg	Sód	1308,8	Sód	1585,9					

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. tulin
(*) 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 04 grudnia 2025									
DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
I	SNIADANIE	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g						
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem 50g *jaja/	50g	Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g						
		Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami	60g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
				Jabłko 1szt.	180g						
	II										
OBIAD		Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g						
		Pierogi z mięsem (g) 5 szt.	80g	Pierogi z mięsem (g) 5 szt.	80g						
		Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Kompot 250ml	250g						
		Kompot 250ml	250g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g						
Podkaczorek											
II	KOLACJA	Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, serem typu feta i ogórkiem *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, serem typu feta i ogórkiem *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g						
		Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g						
	II	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g						
kcal	Energia	1598,6	Energia	1799,2							
g	Białko	66,544	Białko	76,439							
g	Tłuszcz	74,406	Tłuszcz	82,496							
g	Kwasy Nasycone	13,811	Kwasy Nasycone	15,911							
g	Węglowodany ogółem	159,79	Węglowodany ogółem	183,75							
g	W tym cukry	35,034	W tym cukry	39,209							
g	Błonnik pokarmowy	17,786	Błonnik pokarmowy	22,016							
mg	Sód	874	Sód	979,3							

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. 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.
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
DZIAŁ ŻYWIENIA										
piątek 05 grudnia 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 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g					
		Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	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 neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g					
		Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g					
		Ryż z warzywami (g) 200g	200g	Ryż z warzywami (g) 200g	200g					
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g					
				Serek wiejski 1 szt.	200g					
Podkaczarek										
II KOLACJA	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g					
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g					
		Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g					
		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	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g					
kcal	Energia	1560	Energia	1829,9						
g	Białko	99,539	Białko	123,37						
g	Tłuszcz	63,182	Tłuszcz	73,632						
g	Kwasy Nasycone	14,573	Kwasy Nasycone	14,663						
g	Węglowodany ogółem	145,78	Węglowodany ogółem	164,78						
g	W tym cukry	23,51	W tym cukry	27,96						
g	Błonnik pokarmowy	16,124	Błonnik pokarmowy	18,404						
mg	Sód	991,21	Sód	1268,3						

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. 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

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 zmiany 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 sporządził: mgr dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
DZIAŁ ŻYWIENIA										
niedziela 07 grudnia 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					
		Jajko gotowane 1 szt. *jaja/	70g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g					
		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 jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g					
		Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g					
		Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g					
		Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g					
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g					
Podkaczorek										
II KOLACJA		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g					
		Parówki cieleńce 2 szt. *gorczyca/	60g	Parówki cieleńce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g					
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g					
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g					
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g					
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g					
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g					
II		Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g					
kcal	Energia	1568,1	Energia	1813,1						
g	Białko	81,273	Białko	95,453						
g	Tłuszcz	66,617	Tłuszcz	79,557						
g	Kwasy Nasycone	19,766	Kwasy Nasycone	23,996						
g	Węglowodany ogółem	161,59	Węglowodany ogółem	178,18						
g	W tym cukry	22,658	W tym cukry	23,318						
g	Błonnik pokarmowy	20,588	Błonnik pokarmowy	22,868						
mg	Sód	881,21	Sód	1117						

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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko