

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
poniedziałek 08 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 30g *gluten/	30g						
		Szynka dębowa drobiowa 30g	30g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g						
		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			Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g						
OBIAŁ		Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g						
		Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g						
		Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g						
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g						
		Kompot	250g	Kompot	250g						
Podwieczorek											
Kolaćja	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
		Filet wędzony z indyka 60g	60g	Filet wędzony z indyka 60g	60g						
		Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g						
		Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 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		1509	Energia		1703,3					
g	Białko		86,375	Białko		95,305					
g	Tłuszcz		59,083	Tłuszcz		64,053					
g	Kwasy Nasycone		20,308	Kwasy Nasycone		23,108					
g	Węglowodany ogółem		155,63	Węglowodany ogółem		182,05					
g	W tym cukry		15,183	W tym cukry		24,573					
g	Błonnik pokarmowy		24,106	Błonnik pokarmowy		27,486					
mg	Sód		1211,1	Sód		1348,2					

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 zastrzeżony 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 09 grudnia 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 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										
OBIAD	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	Paszтет 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. lubin
(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (n) - pieczone, (gr) - grillowane
W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wmiary zaplanowanych w jadłospisie produktów na równowazne pod wzgledem energetycznym i wartosci odzywczych. Szczegolowy wykaz skladnikow dar kulinarnych oraz produktow spozywczych dostepny na zyczenie u dietytyka lub kierownika Dzialu Zywienia.
Jadłospis sporządzony przez dietytyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
środa 10 grudnia 2025											
DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
I	SNIADANIE		Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g					
			Poledwica sopocka 30g *soja/	30g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g					
			Rzodkiewka 50g	50g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g					
			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	OBIAD		Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g					
			Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g					
			Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g					
			Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g					
			Kompot	250g	Kompot	250g					
I	KOLACJA		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g					
			Pasta z makreli z jogurtem 50g *jaja/*ryby/*mleko/	50g	Pasta z makreli *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g					
			Salata 30g	30g	Salata 30g	30g					
			Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g					
			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g					
			Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g					
II			Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g					
kcal		Energia	1435,1	Energia	1804,1						
g		Białko	78,72	Białko	105,16						
g		Tłuszcz	59,086	Tłuszcz	76,761						
g		Kwasy Nasycone	21,695	Kwasy Nasycone	21,805						
g		Węglowodany ogółem	149,16	Węglowodany ogółem	174,07						
g		W tym cukry	23,506	W tym cukry	25,296						
g		Błonnik pokarmowy	24,541	Błonnik pokarmowy	26,828						
mg		Sód	1542,2	Sód	2508,2						

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. lubin
(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (n) - 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 11 grudnia 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		Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *soler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *soler/	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											
Kolejca	I		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g					
			Salatka jarzynowa 100g *jajal/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jajal/*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	1591,3	Energia	1897,2							
g	Białko	78,404	Białko	91,004							
g	Tłuszcz	68,823	Tłuszcz	87,423							
g	Kwasy Nasycone	15,134	Kwasy Nasycone	19,595							
g	Węglowodany ogółem	164,82	Węglowodany ogółem	185,64							
g	W tym cukry	18,754	W tym cukry	27,534							
g	Błonnik pokarmowy	22,946	Błonnik pokarmowy	24,246							
mg	Sód	699,26	Sód	776,06							

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
DZIAŁ ŻYWIENIA									
piątek 12 grudnia 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				
	II								
Podwieczorek	I								
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	100,91				
g	Tłuszcz		57,296	Tłuszcz	77,179				
g	Kwasy Nasycone		18,938	Kwasy Nasycone	21,116				
g	Węglowodany ogółem		173,12	Węglowodany ogółem	191,98				
g	W tym cukry		21,77	W tym cukry	22,22				
g	Błonnik pokarmowy		21,102	Błonnik pokarmowy	23,625				
mg	Sód		798,4	Sód					

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 Żywienia.
Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
DZIAŁ ŻYWIENIA									
sobota 13 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				
		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 OBIAŁ		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									
I KOLACJA		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g				
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g				
		Papryka 50g	50g	Papryka 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	1345,5	Energia	1615,4					
g	Białko	96,156	Białko	119,99					
g	Tłuszcz	44,813	Tłuszcz	55,263					
g	Kwasy Nasycone	16,493	Kwasy Nasycone	16,583					
g	Węglowodany ogółem	138,7	Węglowodany ogółem	157,7					
g	W tym cukry	29,089	W tym cukry	33,539					
g	Błonnik pokarmowy	23,753	Błonnik pokarmowy	26,033					
mg	Sód	715,03	Sód	992,13					

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											
niedziela 14 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 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		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											
I KOLACJA		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		Kielbaski białe 2 szt. *soja/	60g	Kielbaski 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	1364,6	Energia	1714,2							
g	Białko	79,808	Białko	91,753							
g	Tłuszcz	48,911	Tłuszcz	60,766							
g	Kwasy Nasycone	13,942	Kwasy Nasycone	17,012							
g	Węglowodany ogółem	149,97	Węglowodany ogółem								
g	W tym cukry	33,551	W tym cukry	33,539							
g	Błonnik pokarmowy	25,406	Błonnik pokarmowy	26,033							
mg	Sód	1270,8	Sód	992,13							

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 zastrzeżony 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