

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
poniedziałek 17 marca 2025

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
SNIADANIE	Ryż na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z zacierką (g) 300ml *gluten/*jaja/*seler/	300g	Zupa warzywna z zacierką (g) 300ml *gluten/*jaja/*seler/	300g
	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sozamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Ser żółty 50g *mleko/	50g	Wędlina wegańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g
	Ser żółty 50g *mleko/	50g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ser żółty bez laktozy 50g *mleko/	50g
	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Ogórek kiszony 60g	60g
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Masło bez laktozy 10g	10g
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g
OBIAD	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g
	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z ciecierzycą 250	250g	Ratatuj duszone z ciecierzycą 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Kasza pęczak (g) 180g	180g	Kasza pęczak (g) 180g	180g	Kasza pęczak (g) 180g	180g	Kasza pęczak (g) 180g	180g
	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sozamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g
	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g
ii	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g

	Energia	2048,74	Energia	2273,54	Energia	2291,44	Energia	2145,89	Energia	2132,9
kcal	Białko	124,697	Białko	78,0166	Białko	56,4366	Białko	89,6466	Białko	111,78
g	Tłuszcz	67,536	Tłuszcz	83,826	Tłuszcz	87,576	Tłuszcz	64,711	Tłuszcz	60,611
g	Kwasy Nasycone	25,9147	Kwasy Nasycone	46,5372	Kwasy Nasycone	35,4507	Kwasy Nasycone	19,6532	Kwasy Nasycone	15,378
g	Węglowodany ogółem	237,452	Węglowodany ogółem	301,282	Węglowodany ogółem	320,172	Węglowodany ogółem	304,372	Węglowodany ogółem	289,39
g	W tym cukry	28,4036	W tym cukry	26,3486	W tym cukry	29,9836	W tym cukry	29,6936	W tym cukry	28,724
g	Błonnik pokarmowy	25,7396	Błonnik pokarmowy	33,7646	Błonnik pokarmowy	37,4146	Błonnik pokarmowy	34,4046	Błonnik pokarmowy	34,405
mg	Sód	902,476	Sód	1720	Sód	1263,45	Sód	1321,75	Sód	1606,5

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. 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 jadospisie 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
wtorek 18 marca 2025

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa	
SNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/ *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym (g) 300ml	300g	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym (g) 300ml	300g	Kasza kukurydziana na mleku bez laktozy (g) 300ml *mleko/	300g
	bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Kielbasa żywiecka 60g	60g	Kielbasa żywiecka 60g	60g
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
ii										
OBIAD	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g
	Kotlet schabowy soute b/g 100g	100g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet schabowy (s) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet schabowy (s) 100g *gluten/*jaja/	100g
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek										
Kolaacja	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzeczy/	50g	Wędlina wegańska 90g	90g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzeczy/	50g
	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzeczy/	50g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Papryka 50g	50g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzeczy/	50g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g
	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Herbata owocowa	250g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata owocowa	250g	Masło bez laktozy 10g	10g
	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g			Margaryna 10g	10g	Herbata owocowa	250g
ii										
	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

kcal	Energia	2109,11	Energia	2376,06	Energia	2346,17	Energia	2411,29	Energia	2352,1
g	Białko	128,487	Białko	79,6466	Białko	55,7306	Białko	117,982	Białko	114,71
g	Tłuszcz	72,612	Tłuszcz	79,747	Tłuszcz	81,039	Tłuszcz	89,081	Tłuszcz	88,091
g	Kwasy Nasycone	20,4772	Kwasy Nasycone	24,7172	Kwasy Nasycone	25,4992	Kwasy Nasycone	15,5592	Kwasy Nasycone	28,879
g	Węglowodany ogółem	236,8	Węglowodany ogółem	305,095	Węglowodany ogółem	305,474	Węglowodany ogółem	284,385	Węglowodany ogółem	275,69
g	W tym cukry	20,142	W tym cukry	19,742	W tym cukry	35,162	W tym cukry	27,227	W tym cukry	28,087
g	Błonnik pokarmowy	27,288	Błonnik pokarmowy	42,368	Błonnik pokarmowy	45,908	Błonnik pokarmowy	32,487	Błonnik pokarmowy	31,287
mg	Sód	351,007	Sód	1154,91	Sód	1271,93	Sód	1372,09	Sód	1325,9

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. 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 jadospisie 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											
środa 19 marca 2025											
DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktowa		
I	SNIADANIE	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym (g) 300ml	300g	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym (g) 300ml	300g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g
		Chleb bezglutenowy 100g	100g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g
		Jajecznica ze szczypiorkiem (s) *jaja/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		Papryka 50g	50g	Jajecznica ze szczypiorkiem (s) *jaja/	100g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Jajecznica ze szczypiorkiem (s) *jaja/	100g	Jajecznica ze szczypiorkiem (s) *jaja/	100g
		Rukola 20g	20g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g
				Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II	OBIAD	Rosół z makaronem BEZGLUTENOWY M (g) 350ml *sele/	350g	Rosół z makaronem (g) (nb) 350ml *gluten/*soja/*sele/	350g	Rosół z makaronem (g) (nb) 350ml *gluten/*soja/*sele/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*sele/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*sele/	350g
		Kotlet mielony drobiowy (g) b/g 100g *jaja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet mielony drobiowy (p)100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet mielony drobiowy (p)100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g
		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
KOLACJA	KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g
		Rzodkiewka 50g	50g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Twaróg bez laktozy 50g *mleko/	100g
		Salata 30g	30g	Rzodkiewka 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Rzodkiewka 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g
		Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
				Herbata rumiankowa	250g					Herbata rumiankowa	250g
II		Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

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 dietetycznych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.
Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
czwartek 20 marca 2025

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktowa	
I SNIADANIE	Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Zupa warzywna z kaszą manną (g) 300ml *gluten/*seler/	300g	Zupa warzywna z kaszą manną (g) 300ml *gluten/*seler/	300g	Zupa warzywna z kaszą manną (g) 300ml *gluten/*seler/	300g
	Chleb bezglutenowy 100g	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
	Szynka wieprzowa 60g	60g	Parówki wegetariańskie (g) 2 szt. *gluten/	100g	Parówki wegańskie (g) 2 szt. *gluten/	100g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g
	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
	masło 10g *mleko/	10g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
			Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II	Kisiel 250ml	250g								
II OBIAD	Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml	350g
	Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g
	Sos własny (g) BG 80g *seler/	80g	Kasza gryczana (g) 180g	180g	Kasza gryczana (g) 180g	180g	Sos własny (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g
	Kasza gryczana (g) 180g	180g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kasza gryczana (g) 180g	180g	Kasza gryczana (g) 180g	180g
	Tarte buraczki 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g
	Kompot 250ml	250g					Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podkaczerek										
I KOLACJA	Chleb bezglutenowy 50g *soja/*ziarna_sezamu/	50g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
	Sałatka z ryżem z kurczakiem i warzywami *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Sałatka z makaronu orzo z soszewicą i warzywami /w *gluten/*jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Sałatka z orzo z soszewicą i warzywami vege *gluten/*gorczyca/	250g	Sałatka z makaronu orzo z kurczakiem i warz. b/m *gluten/*jaja/*gorczyca/	250g	Sałatka z makaronu orzo z kurczakiem i warz. b/m *gluten/*jaja/*gorczyca/	250g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata malinowa	250g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g
II	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

	Energia	2190	Energia	2374,4	Energia	2303,3	Energia	2326,8	Energia	2331,2
kcal	Białko	116,47	Białko	82,378	Białko	72,647	Białko	113,74	Białko	113,82
g	Tłuszcz	73,424	Tłuszcz	93,082	Tłuszcz	89,952	Tłuszcz	85,849	Tłuszcz	86,249
g	Kwasy Nasycone	20,993	Kwasy Nasycone	28,021	Kwasy Nasycone	14,121	Kwasy Nasycone	11,588	Kwasy Nasycone	22,988
g	Węglowodany ogółem	270,45	Węglowodany ogółem	292,02	Węglowodany ogółem	291,23	Węglowodany ogółem	274,02	Węglowodany ogółem	274,14
g	W tym cukry	34,275	W tym cukry	16,386	W tym cukry	27,646	W tym cukry	26,382	W tym cukry	26,522
g	Błonnik pokarmowy	26,289	Błonnik pokarmowy	42,725	Błonnik pokarmowy	47,618	Błonnik pokarmowy	31,197	Błonnik pokarmowy	31,197
mg	Sód	1224,5	Sód	1049	Sód	1054,4	Sód	1200,8	Sód	1176,6

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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
piątek 21 marca 2025											
DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa		
SNIADANIE		Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Zupa warzywna z ryżem (g) 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z ryżem (g) 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z ryżem (g) 300ml *seler/	300g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Domowa wędlina z kurczaka 30g	30g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g	Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g
		Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
OBIAD		Zupa żurek (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek (g) b/m 350ml *seler/	350g	Zupa żurek (g) b/m 350ml *seler/	350g	Zupa żurek (g) b/m 350ml *seler/	350g
		Kotlet z ryby pieczony b/g 100g *jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek											
KOLACJA		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Wędlina wegańska 90g	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
		Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Kielki	5g	Kielki	5g	Kielki	5g	Kielki	5g	Kielki	5g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata owocowa	250g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata owocowa	250g
II		Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g
kcal		Energia	2398,39	Energia	2442,57	Energia	2289,94	Energia	2295,26	Energia	2299,7
g		Białko	108,944	Białko	108,443	Białko	62,4126	Białko	97,0256	Białko	97,106
g		Tłuszcz	98,393	Tłuszcz	84,721	Tłuszcz	89,071	Tłuszcz	79,346	Tłuszcz	79,746
g		Kwasy Nasycone	33,6747	Kwasy Nasycone	33,6047	Kwasy Nasycone	35,7047	Kwasy Nasycone	20,5747	Kwasy Nasycone	31,975
g		Węglowodany ogółem	269,404	Węglowodany ogółem	312,481	Węglowodany ogółem	307,28	Węglowodany ogółem	300,345	Węglowodany ogółem	300,46
g		W tym cukry	54,212	W tym cukry	50,181	W tym cukry	48,049	W tym cukry	42,396	W tym cukry	42,536
g		Błonnik pokarmowy	23,782	Błonnik pokarmowy	28,804	Błonnik pokarmowy	38,703	Błonnik pokarmowy	32,319	Błonnik pokarmowy	32,319
mg		Sód	314,701	Sód	1317,51	Sód	1240,38	Sód	1409,39	Sód	1385,2

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzechy 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 jadospisie 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.
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
sobota 22 marca 2025

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
I SNIADANIE	Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Musli na mleku roślinnym (g) *gluten/+orzechy/	300g	Musli na mleku roślinnym (g) *gluten/+orzechy/	300g	Musli na mleku roślinnym (g) *gluten/+orzechy/	300g
	Chleb bezglutenowy 100g	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
	Domowa wędlina z indyka 30g	30g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Wędlina wegańska 90g	90g	Szynka krucha 60g *soja/	60g	Szynka krucha 60g *soja/	60g
	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
II	Kefir szt. *mleko/	200g								
II OBIAŁ	Zupa szpinakowa z ziemniakami (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami (g) b/m 350ml *seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami (g) b/m 350ml *seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami (g) b/m 350ml *seler/	350g
	Potrąwka z kurczaka z marchewką i groszkiem (d) *mleko/	250g	Warzywa duszone z ciecierzycą w sosie śmietankowym *mleko/	250g	Warzywa duszone z ciecierzycą w wegańskim sosie	250g	Potrąwka z kurczaka z marchewką (g) b/m	250g	Potrąwka z kurczaka z marchewką (g) b/m	250g
	Ryż al dente (g) 180g	180g	Ryż al dente (g) 180g	180g	Ryż al dente (g) 180g	180g	Ryż al dente (g) 180g	180g	Ryż al dente (g) 180g	180g
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g
Podw/kaczerek										
I KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g
	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g
	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Masło bez laktozy 10g	10g
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata rumiankowa	250g
II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

	Energia	2028,5	Energia	2402,2	Energia	2462,6	Energia	2315,6	Energia	2320
kcal										
g	Białko	106,44	Białko	62,962	Białko	58,668	Białko	93,62	Białko	93,7
g	Tłuszcz	60,779	Tłuszcz	83,742	Tłuszcz	84,639	Tłuszcz	66,577	Tłuszcz	66,977
g	Kwasy Nasycone	22,746	Kwasy Nasycone	26,484	Kwasy Nasycone	21,114	Kwasy Nasycone	7,249	Kwasy Nasycone	18,649
g	Węglowodany ogółem	263,47	Węglowodany ogółem	319,05	Węglowodany ogółem	336,06	Węglowodany ogółem	307,59	Węglowodany ogółem	307,71
g	W tym cukry	43,163	W tym cukry	35,889	W tym cukry	44,89	W tym cukry	42,704	W tym cukry	42,844
g	Błonnik pokarmowy	27,715	Błonnik pokarmowy	39,221	Błonnik pokarmowy	39,34	Błonnik pokarmowy	37,741	Błonnik pokarmowy	37,741
mg	Sód	643,95	Sód	1187,9	Sód	1181,8	Sód	1290,5	Sód	1266,3

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 zastrzeżony możliwość wymiany zaplanowanych w jadospisie 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
niedziela 23 marca 2025

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa		
SNIADANIE		Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku roślinnym (g) 300ml	300g	Płatki owsiane na mleku roślinnym (g) 300ml	300g	Płatki owsiane na mleku bez laktozy (g) 300ml *mleko/	300g
		bezglutenowy 100g *soja/+ziarna sezam/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Wędlina wegańska 90g	90g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
OBIAD		Zupa jarzynowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml *mleko/	350g
		Pieczeń rzymska (p) 100g *jaja/	100g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Pieczeń rzymska (p) 100g *jaja/	100g	Pieczeń rzymska (p) 100g *jaja/	100g
		Sos koperkowy (g) BG 80g *mleko/*seler/	80g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Sos pieczeniowy (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos pieczeniowy (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos pieczeniowy (g) 80g *gluten/*seler/	80g
		Ryż al dente (g) 180g	180g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g
		Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g
		Kompot 250ml	250g			Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
KOLACJA		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna sezam/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Parówki wegetariańskie (g) 2 szt. *gluten/	100g	Parówki wegetariańskie (g) 2 szt. *gluten/	100g	Parówki cielęce (g) 2 szt. *gorczyca/	60g	Parówki cielęce (g) 2 szt. *gorczyca/	60g
		Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
		Ogórek 50g	50g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
		Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g
				Herbata czarna b/c	250g						
		Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g

kcal	Energia	2181,28	Energia	2566,13	Energia	2360,67	Energia	2248,51	Energia	2255,3
g	Białko	113,508	Białko	104,053	Białko	89,4248	Białko	98,4888	Białko	104,57
g	Tłuszcz	85,368	Tłuszcz	107,263	Tłuszcz	86,268	Tłuszcz	79,463	Tłuszcz	80,823
g	Kwasy Nasycone	24,3192	Kwasy Nasycone	32,4742	Kwasy Nasycone	31,3562	Kwasy Nasycone	13,2862	Kwasy Nasycone	26,606
g	Węglowodany ogółem	240,853	Węglowodany ogółem	286,479	Węglowodany ogółem	316,477	Węglowodany ogółem	282,069	Węglowodany ogółem	275,23
g	W tym cukry	24,856	W tym cukry	24,165	W tym cukry	37,106	W tym cukry	33,756	W tym cukry	34,616
g	Błonnik pokarmowy	22,546	Błonnik pokarmowy	43,895	Błonnik pokarmowy	44,584	Błonnik pokarmowy	30,701	Błonnik pokarmowy	29,501
mg	Sód	1439,82	Sód	2255,41	Sód	1338,84	Sód	1785,71	Sód	1761,5

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. lubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadospisie 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