

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
poniedziałek 28 kwietnia 2025

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
I SNIADANIE	Makaron b/g na mleku roślinnym 300ml	300g	Makaron na mleku (g) 300ml <i>*gluten/*soja/*mleko/</i>	300g	Zupa warzywna z makaronem 300ml <i>*gluten/*soja/*seler/</i>	300g	Zupa warzywna z makaronem 300ml <i>*gluten/*soja/*seler/</i>	300g	Zupa warzywna z makaronem 300ml <i>*gluten/*soja/*seler/</i>	300g
	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/*ziarna-sezamu/</i>	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g <i>*gluten/</i>	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g <i>*gluten/</i>	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g <i>*gluten/</i>	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g <i>*gluten/</i>	50g
	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem <i>*jaja/*gorczyca/</i>	140g	Wędlina wegańska 90g	90g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g
	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Papryka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II										
II OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml <i>*mleko/*seler/</i>	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (w) 350ml <i>*mleko/*seler/</i>	350g	Zupa pomidorowa z ryżem b/m 350ml <i>*seler/</i>	350g	Zupa pomidorowa z ryżem b/m 350ml <i>*seler/</i>	350g	Zupa pomidorowa z ryżem b/m 350ml <i>*seler/</i>	350g
	Stek pieczony z cebulką b/g 100g <i>*jaja/*gorczyca/</i>	100g	Danie wegetariańskie 100g <i>*gluten/*soja/</i>	100g	Danie wegańskie 100g <i>*gluten/*soja/</i>	100g	Stek pieczony z cebulką 100g <i>*gluten/*jaja/*gorczyca/</i>	100g	Stek pieczony z cebulką 100g <i>*gluten/*jaja/*gorczyca/</i>	100g
	Gotowane warzywa 150g <i>*seler/</i>	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g <i>*mleko/</i>	150g	Gotowane warzywa 150g <i>*seler/</i>	150g	Gotowane warzywa 150g <i>*seler/</i>	150g	Gotowane warzywa 150g <i>*seler/</i>	150g
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
III PODLICZONK										
I KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/*ziarna-sezamu/</i>	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g <i>*gluten/</i>	100g
	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Pieczeń z indykiem 60g <i>*gluten/</i>	60g	Pieczeń z indykiem 60g <i>*gluten/</i>	60g
	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g
	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g
	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									
Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	

	Energia	2067,9	Energia	2164,5	Energia	2040	Energia	2108,8	Energia	2113,2
g	Białko	122,59	Białko	76,609	Białko	60,986	Białko	122,42	Białko	122,5
g	Tłuszcz	78,902	Tłuszcz	88,724	Tłuszcz	75,874	Tłuszcz	73,727	Tłuszcz	74,127
g	Kwasy Nasycone	24,478	Kwasy Nasycone	40,661	Kwasy Nasycone	37,678	Kwasy Nasycone	17,513	Kwasy Nasycone	28,913
g	Węglowodany ogółem	216,31	Węglowodany ogółem	264,09	Węglowodany ogółem	274,25	Węglowodany ogółem	238,8	Węglowodany ogółem	238,92
g	W tym cukry	30,244	W tym cukry	14,009	W tym cukry	31,874	W tym cukry	29,489	W tym cukry	29,629
g	Błonnik pokarmowy	23,689	Błonnik pokarmowy	27,337	Błonnik pokarmowy	35,974	Błonnik pokarmowy	31,864	Błonnik pokarmowy	31,864
mg	Sód	701,52	Sód	1415,5	Sód	1267,6	Sód	1679,9	Sód	1655,7

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, (c) - 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
wtorek 29 kwietnia 2025

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktowa	
SNIADANIE	Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki kukurydziane na mleku bez laktozy 300ml *mleko/	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 indyka 60g	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g
	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 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 z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
OBIAD	Zupa dyniowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa b/m 350ml	350g	Zupa dyniowa b/m 350ml	350g	Zupa dyniowa b/m 350ml	350g
	Filet z kurczaka duszony w sosie b/g 100g	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g
	Sos koperkowy BG 80g *mleko/*seler/	80g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Sos koperkowy BM 80g *gluten/*seler/	80g	Sos koperkowy BM 80g *gluten/*seler/	80g
	Ziemiaki gotowane 180g	180g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	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
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 30g	30g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
	Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	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 owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g
	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g						
	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

kcal	Energia	1909,9	Energia	2343,9	Energia	2402,9	Energia	2162,6	Energia	2169,4
g	Białko	104,27	Białko	71,119	Białko	67,307	Białko	115,14	Białko	121,22
g	Tłuszcz	65,685	Tłuszcz	92,9	Tłuszcz	98,14	Tłuszcz	57,675	Tłuszcz	59,035
g	Kwasy Nasycone	22,344	Kwasy Nasycone	56,949	Kwasy Nasycone	48,979	Kwasy Nasycone	5,6942	Kwasy Nasycone	19,014
g	Węglowodany ogółem	228,49	Węglowodany ogółem	297,96	Węglowodany ogółem	303,09	Węglowodany ogółem	290,92	Węglowodany ogółem	284,08
g	W tym cukry	45,671	W tym cukry	23,936	W tym cukry	33,066	W tym cukry	31,236	W tym cukry	32,096
g	Błonnik pokarmowy	30,624	Błonnik pokarmowy	36,239	Błonnik pokarmowy	39,699	Błonnik pokarmowy	38,049	Błonnik pokarmowy	36,849
mg	Sód	622,24	Sód	1354,2	Sód	1389,1	Sód	1536,4	Sód	1512,2

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 zastrzeżenie o wymiarach 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											
środa 30 kwietnia 2025											
DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa		
SNIADANIE		Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki jęczmienne na mleku laktozy 300ml *mleko/	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 wieprzowa 60g	60g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Filet wędzony z indyka 60g	60g	Filet wędzony z indyka 60g	60g
		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	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g
		Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g
		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 ryżowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Rosół z zacierką (w) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Zupa ryżowa (w) 350ml *mleko/*seler/	350g	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g
		A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g	A'la gołąbek z kapustą pekińską vege 250g *soja/	250g	A'la gołąbek z kapustą pekińską vege 250g *soja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g
		Sos pomidorowy BG 80g *mleko/*seler/	80g	Sos pomidorowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos pomidorowy BM 80g *gluten/*seler/	80g	Sos pomidorowy BM 80g *gluten/*seler/	80g	Sos pomidorowy BM 80g *gluten/*seler/	80g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Kolaćia		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
		Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Wędlina wegańska 90g	90g	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
		Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g

kcal	Energia	2127,1	Energia	2543,6	Energia	2479,7	Energia	2159,7	Energia	2166,5
g	Białko	125,03	Białko	103,5	Białko	67,72	Białko	107,19	Białko	113,27
g	Tłuszcz	77,523	Tłuszcz	104	Tłuszcz	97,892	Tłuszcz	69,257	Tłuszcz	70,617
g	Kwasy Nasycone	25,242	Kwasy Nasycone	38,135	Kwasy Nasycone	34,475	Kwasy Nasycone	12,482	Kwasy Nasycone	25,802
g	Węglowodany ogółem	237,06	Węglowodany ogółem	277,47	Węglowodany ogółem	309,8	Węglowodany ogółem	281,06	Węglowodany ogółem	274,22
g	W tym cukry	29,097	W tym cukry	16,975	W tym cukry	32,091	W tym cukry	27,94	W tym cukry	28,8
g	Błonnik pokarmowy	22,893	Błonnik pokarmowy	36,553	Błonnik pokarmowy	37,597	Błonnik pokarmowy	28,992	Błonnik pokarmowy	27,792
mg	Sód	1241,9	Sód	1934,1	Sód	1746,1	Sód	2556	Sód	2531,8

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 zastępowany możliwością 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 01 maja 2025

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktowa	
I SNIADANIE	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zupa warzywna z kaszą jaglaną 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z kaszą jaglaną 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z kaszą jaglaną 300ml *seler/	300g
	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Wędlina wegańska 90g	90g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g
	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
	Kielki	5g	Kielki	5g	Kielki	5g	Kielki	5g	Kielki	5g
	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 kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa b/m 350ml *soja/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa b/m 350ml *soja/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa b/m 350ml *soja/*seler/	350g
	Łazanki b/g z mięsem mielonym z warzywami 350g	350g	Łazanki wegańskie z warzywami 350g *gluten/*soja/	350g	Łazanki wegańskie z warzywami 350g *gluten/*soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 350g *gluten/+soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 350g *gluten/+soja/	350g
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Kolejca	Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sesamu/	50g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
	Salatka z ryżem, kurczakiem, suszonymi pomidorami i ciecierzycą *gorczyca/	250g	Salatka vege z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami i ciecierzycą *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka vege z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami i ciecierzycą *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami., ciecierzycą i kurczakiem *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami., ciecierzycą i kurczakiem *gluten/*gorczyca/	250g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g
	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g
II	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

	kcal	Energia	2365,8	Energia	2300,3	Energia	2303,2	Energia	2201,9	Energia	2206,3
g	Białko	107,83	Białko	95,387	Białko	74,3	Białko	114,64	Białko	114,72	
g	Tłuszcz	88,035	Tłuszcz	74,125	Tłuszcz	76,795	Tłuszcz	68,685	Tłuszcz	69,085	
g	Kwasy Nasycone	22,312	Kwasy Nasycone	18,287	Kwasy Nasycone	18,692	Kwasy Nasycone	7,0282	Kwasy Nasycone	18,428	
g	Węglowodany ogółem	280,83	Węglowodany ogółem	279,99	Węglowodany ogółem	297,75	Węglowodany ogółem	275,77	Węglowodany ogółem	275,89	
g	W tym cukry	33,553	W tym cukry	36,328	W tym cukry	39,483	W tym cukry	35,373	W tym cukry	35,513	
g	Błonnik pokarmowy	21,609	Błonnik pokarmowy	34,505	Błonnik pokarmowy	37,18	Błonnik pokarmowy	30,664	Błonnik pokarmowy	30,664	
mg	Sód	295,93	Sód	791,49	Sód	750,22	Sód	932,66	Sód	908,46	

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. 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 Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
sobota 03 maja 2025

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa	
I SNIADANIE	Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Zupa warzywna z makaronem 300ml *gluten/*soja/*seler/	300g	Zupa warzywna z makaronem 300ml *gluten/*soja/*seler/	300g	Zupa warzywna z makaronem 300ml *gluten/*soja/*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
	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	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	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	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 OBIAD	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g
	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Warzywny kociołek duszony 250g *gluten/*soja/	250g	Warzywny kociołek duszony 250g *gluten/*soja/	250g	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Kasza gryczana 150g	150g	Kasza gryczana 180g	180g	Kasza gryczana 180g	180g	Kasza gryczana 180g	180g
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g
III 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 kurczaka 60g	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Polędwica z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g	Polędwica z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g
	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
II	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

kcal	Energia	2129,9	Energia	2256	Energia	2333,7	Energia	1866,5	Energia	1870,9
g	Białko	115,15	Białko	89,129	Białko	70,254	Białko	104	Białko	104,08
g	Tłuszcz	74,068	Tłuszcz	71,053	Tłuszcz	86,378	Tłuszcz	39,818	Tłuszcz	40,218
g	Kwasy Nasycone	34,583	Kwasy Nasycone	32,522	Kwasy Nasycone	35,772	Kwasy Nasycone	5,4577	Kwasy Nasycone	16,858
g	Węglowodany ogółem	251,59	Węglowodany ogółem	314,9	Węglowodany ogółem	318,75	Węglowodany ogółem	276,96	Węglowodany ogółem	277,08
g	W tym cukry	44,186	W tym cukry	29,286	W tym cukry	33,366	W tym cukry	30,601	W tym cukry	30,741
g	Błonnik pokarmowy	30,537	Błonnik pokarmowy	38,33	Błonnik pokarmowy	45,29	Błonnik pokarmowy	37,662	Błonnik pokarmowy	37,662
mg	Sód	541,35	Sód	1155,3	Sód	1202,6	Sód	1804,6	Sód	1780,4

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 04 maja 2025

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa		
I	SNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki ryżowe na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki ryżowe na mleku bez laktozy 300ml *mleko/	300g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	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 60g	60g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Wędlina wegańska 30g	30g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	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	OBIAD	Zupa ziemniaczana 350ml *seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek b/m 350ml *seler/	350g	Zupa żurek b/m 350ml *seler/	350g	Zupa żurek b/m 350ml *seler/	350g
		Kotlet z indyka B/G 100g *jaja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	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	Surówka bułgarska z papryką 150g	150g	Surówka bułgarska z papryką 150g	150g	Surówka bułgarska z papryką 150g	150g	Surówka bułgarska z papryką 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Kolejność	Pobieżczonk	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	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
		Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g
		Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g
II		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

	kcal	Energia	2165,2	Energia	2448,3	Energia	2175,6	Energia	2123,8	Energia	2135,9
g	Białko	117,58	Białko	97,422	Białko	61,304	Białko	110,02	Białko	116,03	
g	Tłuszcz	94,624	Tłuszcz	110,02	Tłuszcz	76,324	Tłuszcz	67,939	Tłuszcz	69,339	
g	Kwasy Nasycone	20,259	Kwasy Nasycone	41,047	Kwasy Nasycone	23,063	Kwasy Nasycone	7,603	Kwasy Nasycone	20,923	
g	Węglowodany ogółem	207,75	Węglowodany ogółem	259,72	Węglowodany ogółem	279,74	Węglowodany ogółem	265,97	Węglowodany ogółem	260,55	
g	W tym cukry	19,255	W tym cukry	17,802	W tym cukry	28,592	W tym cukry	26,476	W tym cukry	27,356	
g	Błonnik pokarmowy	27,916	Błonnik pokarmowy	36,56	Błonnik pokarmowy	35,273	Błonnik pokarmowy	28,587	Błonnik pokarmowy	27,527	
mg	Sód	1067,8	Sód	1969,7	Sód	1358	Sód	1676,4	Sód	1655,8	

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 Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko