

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
poniedziałek 26 maja 2025												
DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa		
I	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-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	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
II	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
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 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
IV	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
kcal												
Energia		2048,74	Energia	2273,54	Energia	2291,44	Energia	2145,89	Energia	2132,9		
Białko		124,697	Białko	78,0166	Białko	56,4366	Białko	89,6466	Białko	111,78		
Tłuszcz		67,536	Tłuszcz	83,826	Tłuszcz	87,576	Tłuszcz	64,711	Tłuszcz	60,611		
Kwasy Nasycone		25,9147	Kwasy Nasycone	46,5372	Kwasy Nasycone	35,4507	Kwasy Nasycone	19,6532	Kwasy Nasycone	15,378		
Węglowodany ogółem		237,452	Węglowodany ogółem	301,282	Węglowodany ogółem	320,172	Węglowodany ogółem	304,372	Węglowodany ogółem	289,39		
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		
Błonnik pokarmowy		25,7396	Błonnik pokarmowy	33,7646	Błonnik pokarmowy	37,4146	Błonnik pokarmowy	34,4046	Błonnik pokarmowy	34,405		
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. 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												

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 Żywności.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
		DZIAŁ ŻYWIENIA										
		środa 28 maja 2025										
DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa		
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 *soja/+ziarna-sezamu/	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	Masło bez laktozy 10g	10g
					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 *seler/	350g	Rosół z makaronem (g) (nb) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) (nb) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	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
Podwieczorek												
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 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 laktkozy 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	Masło bez laktozy 10g	10g
					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 dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywnia. Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko												
kcal	Energia	2003,15	Energia	2127	Energia	2184,27	Energia	2074,17	Energia	2142		
g	Białko	115,973	Białko	87,4299	Białko	55,3579	Białko	104,381	Białko	119,87		
g	Tłuszcz	73,894	Tłuszcz	89,71	Tłuszcz	94,074	Tłuszcz	68,092	Tłuszcz	81,632		
g	Kwasy Nasycone	24,2512	Kwasy Nasycone	50,4562	Kwasy Nasycone	51,2362	Kwasy Nasycone	11,7562	Kwasy Nasycone	22,676		
g	Węglowodany ogółem	217,641	Węglowodany ogółem	239,353	Węglowodany ogółem	274,289	Węglowodany ogółem	260,623	Węglowodany ogółem	231,12		
g	W tym cukry	44,763	W tym cukry	43,286	W tym cukry	49,722	W tym cukry	46,897	W tym cukry	36,277		
g	Błonnik pokarmowy	27,128	Błonnik pokarmowy	30,889	Błonnik pokarmowy	37,019	Błonnik pokarmowy	34,783	Błonnik pokarmowy	31,663		
mg	Sód	471,682	Sód	1586,82	Sód	1062,05	Sód	1909	Sód	1824,8		

czwartek 29 maja 2025

kcal	Energia	2189,77	Energia	2297,66	Energia	2226,76	Energia	2334,58	Energia	2339
g	Białko	116,018	Białko	82,3021	Białko	73,0221	Białko	119,583	Białko	119,66
g	Tłuszcz	73,894	Tłuszcz	89,517	Tłuszcz	85,917	Tłuszcz	79,86	Tłuszcz	80,26
g	Kwasy Nasycone	20,3432	Kwasy Nasycone	27,0612	Kwasy Nasycone	13,8112	Kwasy Nasycone	11,4497	Kwasy Nasycone	22,85
g	Węglowodany ogółem	269,769	Węglowodany ogółem	283,887	Węglowodany ogółem	283,777	Węglowodany ogółem	285,557	Węglowodany ogółem	285,68
g	W tym cukry	33,635	W tym cukry	25,186	W tym cukry	37,086	W tym cukry	36,646	W tym cukry	36,786
g	Błonnik pokarmowy	26,2825	Błonnik pokarmowy	43,8475	Błonnik pokarmowy	48,7475	Błonnik pokarmowy	33,8015	Błonnik pokarmowy	33,801
mg	Sód	1196,76	Sód	1090	Sód	1123,14	Sód	1189	Sód	1164,8

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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 Żywności.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
		DZIAŁ ŻYWIENIA										
		niedziela 01 czerwca 2025										
DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktózowa		
I	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
			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
			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
		II	OBIAD									
Podwieczorek	KOLACJA											
I			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	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						
II			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. kubin
 (*) 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