

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie																																																																																																	
		DZIAŁ ŻYWIENIA																																																																																																	
		poniedziałek 30 czerwca 2025																																																																																																	
DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa																																																																																									
SNIADANIE	I		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																																																																																																		
OBİAD			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																																																																																							
Podwieszanek																																																																																																			
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 wieprzowa 60g	60g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet 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																																																																																							
<table><tr><td>kcal</td><td>Energia</td><td>2048,7</td><td>Energia</td><td>2273,5</td><td>Energia</td><td>2291,4</td><td>Energia</td><td>2145,9</td><td>Energia</td><td>2132,9</td></tr><tr><td>g</td><td>Białko</td><td>124,7</td><td>Białko</td><td>78,017</td><td>Białko</td><td>56,437</td><td>Białko</td><td>89,647</td><td>Białko</td><td>111,78</td></tr><tr><td>g</td><td>Tłuszcz</td><td>67,536</td><td>Tłuszcz</td><td>83,826</td><td>Tłuszcz</td><td>87,576</td><td>Tłuszcz</td><td>64,711</td><td>Tłuszcz</td><td>60,611</td></tr><tr><td>g</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>25,915</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>46,537</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>35,451</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>19,653</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>15,378</td></tr><tr><td>g</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>237,45</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>301,28</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>320,17</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>304,37</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>289,39</td></tr><tr><td>g</td><td>W tym cukry</td><td>28,404</td><td>W tym cukry</td><td>26,349</td><td>W tym cukry</td><td>29,984</td><td>W tym cukry</td><td>29,694</td><td>W tym cukry</td><td>28,724</td></tr><tr><td>g</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>25,74</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>33,765</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>37,415</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>34,405</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>34,405</td></tr><tr><td>mg</td><td>Sód</td><td>902,48</td><td>Sód</td><td>1720</td><td>Sód</td><td>1263,4</td><td>Sód</td><td>1321,7</td><td>Sód</td><td>1606,5</td></tr></table>												kcal	Energia	2048,7	Energia	2273,5	Energia	2291,4	Energia	2145,9	Energia	2132,9	g	Białko	124,7	Białko	78,017	Białko	56,437	Białko	89,647	Białko	111,78	g	Tłuszcz	67,536	Tłuszcz	83,826	Tłuszcz	87,576	Tłuszcz	64,711	Tłuszcz	60,611	g	Kwasy Nasycone	25,915	Kwasy Nasycone	46,537	Kwasy Nasycone	35,451	Kwasy Nasycone	19,653	Kwasy Nasycone	15,378	g	Węglowodany ogółem	237,45	Węglowodany ogółem	301,28	Węglowodany ogółem	320,17	Węglowodany ogółem	304,37	Węglowodany ogółem	289,39	g	W tym cukry	28,404	W tym cukry	26,349	W tym cukry	29,984	W tym cukry	29,694	W tym cukry	28,724	g	Błonnik pokarmowy	25,74	Błonnik pokarmowy	33,765	Błonnik pokarmowy	37,415	Błonnik pokarmowy	34,405	Błonnik pokarmowy	34,405	mg	Sód	902,48	Sód	1720	Sód	1263,4	Sód	1321,7	Sód	1606,5
kcal	Energia	2048,7	Energia	2273,5	Energia	2291,4	Energia	2145,9	Energia	2132,9																																																																																									
g	Białko	124,7	Białko	78,017	Białko	56,437	Białko	89,647	Białko	111,78																																																																																									
g	Tłuszcz	67,536	Tłuszcz	83,826	Tłuszcz	87,576	Tłuszcz	64,711	Tłuszcz	60,611																																																																																									
g	Kwasy Nasycone	25,915	Kwasy Nasycone	46,537	Kwasy Nasycone	35,451	Kwasy Nasycone	19,653	Kwasy Nasycone	15,378																																																																																									
g	Węglowodany ogółem	237,45	Węglowodany ogółem	301,28	Węglowodany ogółem	320,17	Węglowodany ogółem	304,37	Węglowodany ogółem	289,39																																																																																									
g	W tym cukry	28,404	W tym cukry	26,349	W tym cukry	29,984	W tym cukry	29,694	W tym cukry	28,724																																																																																									
g	Błonnik pokarmowy	25,74	Błonnik pokarmowy	33,765	Błonnik pokarmowy	37,415	Błonnik pokarmowy	34,405	Błonnik pokarmowy	34,405																																																																																									
mg	Sód	902,48	Sód	1720	Sód	1263,4	Sód	1321,7	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.
Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

środa 02 lipca 2025

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

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. sknupiaki; 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 Żywnia.
Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		czwartek 03 lipca 2025									
DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa	
SNIADANIE	I	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 *soja/+ziarna_sesamul/	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 oliwa	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwa	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwa	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwa	60g
		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	Kisiel 250ml	250g								
OBIAD	I	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
Podlicznik											
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sesamul/	50g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		Salatka z ryżem z kurczakiem i warzywami *gorczyca/	250g	Salatka z makaronu orzo z soczewicą i warzywami vege *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka z makaronu orzo z soczewicą i warzywami vege *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka z makaronu orzo z kurczakiem i warzywami b/m *gluten/	250g	Salatka z makaronu orzo z kurczakiem i warzywami b/m *gluten/	250g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	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
	kcal Energia 2189,8 Energia 2374,2 Energia 2303,3 Energia 2411,1 Energia 2415,5										
g		Białko	116,02	Białko	81,927	Białko	72,647	Białko	119,21	Białko	119,29
g		Tłuszcz	73,894	Tłuszcz	93,552	Tłuszcz	89,952	Tłuszcz	83,895	Tłuszcz	84,295
g		Kwasy Nasycone	20,343	Kwasy Nasycone	27,371	Kwasy Nasycone	14,121	Kwasy Nasycone	11,76	Kwasy Nasycone	23,16
g		Węglowodany ogółem	269,77	Węglowodany ogółem	291,34	Węglowodany ogółem	291,23	Węglowodany ogółem	293,01	Węglowodany ogółem	293,13
g		W tym cukry	33,635	W tym cukry	15,746	W tym cukry	27,646	W tym cukry	27,206	W tym cukry	27,346
g		Błonnik pokarmowy	26,282	Błonnik pokarmowy	42,718	Błonnik pokarmowy	47,618	Błonnik pokarmowy	32,671	Błonnik pokarmowy	32,671
mg		Sód	1196,8	Sód	1021,3	Sód	1054,4	Sód	1120,3	Sód	1096,1

			Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
			DZIAŁ ŻYWIENIA										
			piątek 04 lipca 2025										
DIETA			Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa		
SNIADANIE	I		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_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 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	Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	
			masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g	
			Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
	II												
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	I		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	
			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	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g	
			Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	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

kcal	Energia	2398,39	Energia	2442,57	Energia	2289,94	Energia	2295,26	Energia	2299,7
g	Białko	108,944	Białko	108,443	Białko	52,4126	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	800,345	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	Blonnik pokarmowy	23,782	Blonnik pokarmowy	28,804	Blonnik pokarmowy	38,703	Blonnik pokarmowy	32,319	Blonnik pokarmowy	32,319
mg	Sód	314,701	Sód	317,51	Sód	1240,38	Sód	1409,39	Sód	1385,2

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 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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
sobota 05 lipca 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 *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 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									
OBIAD		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	
		Potrawka 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	Potrawka z kurczaka z marchewką (g) b/m	250g	Potrawka 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	
		Nektarynka	120g	Nektarynka	120g	Nektarynka	120g	Nektarynka	120g	Nektarynka	120g	
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 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
kcal	Energia	2015,25	Energia	2389	Energia	2449,4	Energia	2302,41	Energia	2306,8	Energia	2306,8
g	Białko	106,798	Białko	83,3216	Białko	59,0277	Białko	93,9796	Białko	94,06	Białko	94,06
g	Tłuszcz	60,7795	Tłuszcz	83,7425	Tłuszcz	84,6395	Tłuszcz	66,5775	Tłuszcz	66,977	Tłuszcz	66,977
g	Kwasy Nasycone	22,746	Kwasy Nasycone	26,484	Kwasy Nasycone	21,114	Kwasy Nasycone	7,249	Kwasy Nasycone	18,649	Kwasy Nasycone	18,649
g	Węglowodany ogółem	259,75	Węglowodany ogółem	315,328	Węglowodany ogółem	332,341	Węglowodany ogółem	303,872	Węglowodany ogółem	303,99	Węglowodany ogółem	303,99
g	W tym cukry	45,6835	W tym cukry	38,4095	W tym cukry	47,4101	W tym cukry	45,2245	W tym cukry	45,365	W tym cukry	45,365
g	Błonnik pokarmowy	27,475	Błonnik pokarmowy	38,981	Błonnik pokarmowy	39,1005	Błonnik pokarmowy	37,501	Błonnik pokarmowy	37,501	Błonnik pokarmowy	37,501
mg	Sód	845,147	Sód	1189,06	Sód	1183	Sód	1291,71	Sód	1267,5	Sód	1267,5

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 Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		niedziela 06 lipca 2025									
DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Beziaktozowa	
I SNIADANIE		Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/Chleb	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_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
		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		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
Podwieczorek											
I KOLACJA		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
		Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Parówki wegetariańskie (g) 2 szt. *gluten/	100g	Parówki wegetariańskie (g) 2 szt. *gluten/	100g	Parówki cieleące (g) 2 szt. *gorczyca/	60g	Parówki cieleące (g) 2 szt. *gorczyca/	60g
		Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
		Ogórek 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	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	2215	Energia	2599,9	Energia	2360,7	Energia	2248,5	Energia	2255,3
g		Białko	115,49	Białko	106,03	Białko	69,425	Białko	98,489	Białko	104,57
g		Tłuszcz	88,518	Tłuszcz	110,41	Tłuszcz	86,268	Tłuszcz	79,463	Tłuszcz	80,823
g		Kwasy Nasycone	24,319	Kwasy Nasycone	32,474	Kwasy Nasycone	31,356	Kwasy Nasycone	13,286	Kwasy Nasycone	26,606
g		Węglowodany ogółem	240,49	Węglowodany ogółem	286,12	Węglowodany ogółem	316,48	Węglowodany ogółem	282,07	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	1379,5	Sód	2195,1	Sód	1338,8	Sód	1785,7	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, (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