

poniedziałek 02 czerwca 2025

kcal	Energia	1969,9	Energia	2081,7	Energia	2040	Energia	2010,8	Energia	2015,2
g	Białko	101,19	Białko	75,109	Białko	60,986	Białko	80,92	Białko	80,92
g	Tłuszcz	7,602	Tłuszcz	82,724	Tłuszcz	75,874	Tłuszcz	72,427	Tłuszcz	72,827
g	Kwasy Nasycone	24,185	Kwasy Nasycone	35,267	Kwasy Nasycone	17,232	Kwasy Nasycone	17,232	Kwasy Nasycone	28,623
g	Węglowodory ogółem	216,31	Węglowodory ogółem	258,69	Węglowodory ogółem	274,25	Węglowodory ogółem	238,8	Węglowodory ogółem	238,92
g	W tym cukry	30,244	W tym cukry	13,439	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	646,52	Sód	1415,5	Sód	1267,6	Sód	1624,9	Sód	1600,7

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 Żywnia.

Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

wtorek 03 czerwca 2025

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 opracowany przez dietetyka – mgr Ławda Sawkó

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

czwartek 05 czerwca 2025

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	Wegłowodany ogółem	251,59	Wegłowodany ogółem	314,9	Wegłowodany ogółem	318,75	Wegłowodany ogółem	276,96	Wegłowodany 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

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									
		piątek 06 czerwca 2025									
DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
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_sezamu/	100g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		Dżem 2 szt.	50g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Wędlina wegańska 90g	90g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		Ogórek 50g	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g
		Kielki	5g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Kielki	5g	Kielki	5g	Kielki	5g	Kielki	5g
		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		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
	Filet z kurczaka soute b/g 100g	100g	Pierogi ze szpinakiem (g) 10 szt. *gluten/*mleko/	200g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Pierogi z mięsem 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem 10 szt.	200g	
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	
	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Kompot 250ml	250g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	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	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Wędlina wegańska 90g	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g
		Ogórek małosolny	60g	Ogórek małosolny	60g	Margaryna 10g	10g	Ketchup 1 szt.	1g	Masło bez laktozy 10g	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Ketchup 1 szt.	1g	Ogórek małosolny	60g	Ogórek małosolny	60g	Ogórek małosolny	60g
		Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	Margaryna 10g	10g	Ketchup 1 szt.	1g
		Gruszka 1szt.	120g	Herbata czarna b/c	250g	Gruszka 1szt.	120g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g
				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	2008,6	Energia	2303,9	Energia	2346,6	Energia	2195,8	Energia	2200,2
g	Białko	107,43	Białko	84,454	Białko	63,511	Białko	88,507	Białko	88,587
g	Tłuszcz	62,115	Tłuszcz	69,91	Tłuszcz	72,215	Tłuszcz	53,855	Tłuszcz	54,255
g	Kwasy Nasycone	18,844	Kwasy Nasycone	31,284	Kwasy Nasycone	35,534	Kwasy Nasycone	11,544	Kwasy Nasycone	22,944
g	Węglowodany ogółem	254,14	Węglowodany ogółem	327,01	Węglowodany ogółem	357,92	Węglowodany ogółem	337,16	Węglowodany ogółem	337,28
g	W tym cukry	37,282	W tym cukry	38,031	W tym cukry	40,247	W tym cukry	40,281	W tym cukry	40,421
g	Blonnik pokarmowy	22,717	Blonnik pokarmowy	37,556	Blonnik pokarmowy	36,912	Blonnik pokarmowy	33,496	Blonnik pokarmowy	33,496
mg	Sód	300,16	Sód	1412,2	Sód	1240,2	Sód	1400,4	Sód	1376,2

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin
(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy 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 08 czerwca 2025													
DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa			
SNIADANIE	I		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-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 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												
OBİAD	I		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	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana b/m 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana b/m 150g	150g	
			Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
KOLACJA	I	Podlicznik											
				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 pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Hummus gotowy 115g *ziarna-sezamu/	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	2446,5	Energia	2173,7	Energia	2114,6	Energia	2126,7			
Białko		117,58	Białko	100,01	Białko	63,893	Białko	112,56	Białko	118,57			
Tłuszcz		94,624	Tłuszcz	111,39	Tłuszcz	77,694	Tłuszcz	68,534	Tłuszcz	69,934			
Kwasy Nasycone		20,259	Kwasy Nasycone	44,897	Kwasy Nasycone	26,913	Kwasy Nasycone	7,603	Kwasy Nasycone	20,923			
Węglowodany ogółem		207,75	Węglowodany ogółem	251,64	Węglowodany ogółem	271,67	Węglowodany ogółem	257,85	Węglowodany ogółem	252,43			
W tym cukry		19,255	W tym cukry	18,382	W tym cukry	29,172	W tym cukry	27,056	W tym cukry	27,936			
Błonnik pokarmowy		27,916	Błonnik pokarmowy	42,165	Błonnik pokarmowy	40,878	Błonnik pokarmowy	34,192	Błonnik pokarmowy	33,132			
Sód		1067,8	Sód	1979,1	Sód	1367,4	Sód	1685,2	Sód	1664,6			

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. 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 Żywnia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko