

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupkiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwudziestnik siarku; 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 produktów kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępnych na zyczenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka: mgr Iwona Sawko

kcal	Energia	1976,9	Energia	2355,2	Energia	2301,6	Energia	2138,5	Energia	2145
g	Białko	97,744	Białko	79,017	Białko	59,461	Białko	103,24	Białko	109,32
g	Tłuszcz	77,929	Tłuszcz	85,634	Tłuszcz	77,704	Tłuszcz	72,174	Tłuszcz	73,534
g	Kwasy Nasycone	23,373	Kwasy Nasycone	19,616	Kwasy Nasycone	21,076	Kwasy Nasycone	11,568	Kwasy Nasycone	24,888
g	Węglowodory ogółem	219,94	Węglowodory ogółem	285,03	Węglowodory ogółem	307,26	Węglowodory ogółem	267,44	Węglowodory ogółem	260,61
g	W tym cukry	34,555	W tym cukry	25,54	W tym cukry	36,989	W tym cukry	32,92	W tym cukry	33,78
g	Błonnik pokarmowy	22,827	Błonnik pokarmowy	39,107	Błonnik pokarmowy	40,289	Błonnik pokarmowy	29,822	Błonnik pokarmowy	28,622
mg	Sód	811,96	Sód	1478	Sód	1154,1	Sód	1624,4	Sód	1600

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 3. jaja; 5. owoce ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwulenik 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 wywołania zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważenie energetycznych i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników kalorycznych oraz produktów spożywczych dostępnych na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr. Kłyszka Sawina

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. 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 zastrzeżenie możliwości wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dla kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wyznac alergien: 1. gluten; 2. skorupki; 3. jaja; 5. oveszei ziarno; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwudziestnik sikli; 13. kuba (*) 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 wyminię zaplanowanych w jadospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz produktów dla konkretnych dni znajduje się w załączniku nr 1.

Jadospis sporządził p. dietetyka – mgr. Klaudia Sawko

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie																																																																																																	
		DZIAŁ ŻYWIENIA																																																																																																	
		niedziela 20 lipca 2025																																																																																																	
DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa																																																																																									
SNIADANIE	I	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_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																																																																																								
		Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g	Wędlina wegańska 90g	90g	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g																																																																																								
		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																																																																																																	
OBİAD		Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g																																																																																								
		Filet z kurczaka soute b/g 100g	100g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 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 z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana b/m 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g																																																																																								
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g																																																																																								
Podliczonek																																																																																																			
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																																																																																								
		Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Wędlina wegańska 90g	90g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g																																																																																								
		Ogórek 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Ogórek 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g																																																																																								
		Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g																																																																																								
		masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g																																																																																								
		Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g																																																																																								
				Herbata czarna b/c	250g			Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g																																																																																								
	II	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g																																																																																								
	<table><tr><td>kcal</td><td>Energia</td><td>2022,1</td><td>Energia</td><td>2311,3</td><td>Energia</td><td>2175,7</td><td>Energia</td><td>2203,1</td><td>Energia</td><td>2217</td></tr><tr><td>g</td><td>Białko</td><td>111,36</td><td>Białko</td><td>84,154</td><td>Białko</td><td>61,852</td><td>Białko</td><td>102,8</td><td>Białko</td><td>108,93</td></tr><tr><td>g</td><td>Tłuszcz</td><td>82,281</td><td>Tłuszcz</td><td>97,701</td><td>Tłuszcz</td><td>84,361</td><td>Tłuszcz</td><td>86,572</td><td>Tłuszcz</td><td>88,707</td></tr><tr><td>g</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>25,254</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>31,909</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>35,294</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>13,646</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>30,816</td></tr><tr><td>g</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>208,56</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>269,06</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>287,64</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>252,44</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>245,65</td></tr><tr><td>g</td><td>W tym cukry</td><td>24,574</td><td>W tym cukry</td><td>25,393</td><td>W tym cukry</td><td>31,475</td><td>W tym cukry</td><td>29,099</td><td>W tym cukry</td><td>29,958</td></tr><tr><td>g</td><td>Biłonnik pokarmowy</td><td>26,566</td><td>Biłonnik pokarmowy</td><td>40,455</td><td>Biłonnik pokarmowy</td><td>36,604</td><td>Biłonnik pokarmowy</td><td>31,92</td><td>Biłonnik pokarmowy</td><td>30,72</td></tr><tr><td>mg</td><td>Sód</td><td>723,74</td><td>Sód</td><td>1550,9</td><td>Sód</td><td>1133,6</td><td>Sód</td><td>1607,9</td><td>Sód</td><td>1584</td></tr></table>												kcal	Energia	2022,1	Energia	2311,3	Energia	2175,7	Energia	2203,1	Energia	2217	g	Białko	111,36	Białko	84,154	Białko	61,852	Białko	102,8	Białko	108,93	g	Tłuszcz	82,281	Tłuszcz	97,701	Tłuszcz	84,361	Tłuszcz	86,572	Tłuszcz	88,707	g	Kwasy Nasycone	25,254	Kwasy Nasycone	31,909	Kwasy Nasycone	35,294	Kwasy Nasycone	13,646	Kwasy Nasycone	30,816	g	Węglowodany ogółem	208,56	Węglowodany ogółem	269,06	Węglowodany ogółem	287,64	Węglowodany ogółem	252,44	Węglowodany ogółem	245,65	g	W tym cukry	24,574	W tym cukry	25,393	W tym cukry	31,475	W tym cukry	29,099	W tym cukry	29,958	g	Biłonnik pokarmowy	26,566	Biłonnik pokarmowy	40,455	Biłonnik pokarmowy	36,604	Biłonnik pokarmowy	31,92	Biłonnik pokarmowy	30,72	mg	Sód	723,74	Sód	1550,9	Sód	1133,6	Sód	1607,9	Sód
kcal	Energia	2022,1	Energia	2311,3	Energia	2175,7	Energia	2203,1	Energia	2217																																																																																									
g	Białko	111,36	Białko	84,154	Białko	61,852	Białko	102,8	Białko	108,93																																																																																									
g	Tłuszcz	82,281	Tłuszcz	97,701	Tłuszcz	84,361	Tłuszcz	86,572	Tłuszcz	88,707																																																																																									
g	Kwasy Nasycone	25,254	Kwasy Nasycone	31,909	Kwasy Nasycone	35,294	Kwasy Nasycone	13,646	Kwasy Nasycone	30,816																																																																																									
g	Węglowodany ogółem	208,56	Węglowodany ogółem	269,06	Węglowodany ogółem	287,64	Węglowodany ogółem	252,44	Węglowodany ogółem	245,65																																																																																									
g	W tym cukry	24,574	W tym cukry	25,393	W tym cukry	31,475	W tym cukry	29,099	W tym cukry	29,958																																																																																									
g	Biłonnik pokarmowy	26,566	Biłonnik pokarmowy	40,455	Biłonnik pokarmowy	36,604	Biłonnik pokarmowy	31,92	Biłonnik pokarmowy	30,72																																																																																									
mg	Sód	723,74	Sód	1550,9	Sód	1133,6	Sód	1607,9	Sód	1584																																																																																									
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. 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																																																																																																			