

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 wykaz składników dla 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									
		wtorek 15 lipca 2025									
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
ŚNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/+ziarna_sesamu/</i>	100g	Musli na mleku (g) <i>*gluten/*mleko/+orzechy/</i>	300g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g	Zupa krem dyniowy (g) 500ml <i>*gluten/*mleko/*seler/</i>	500g
		Hummus gotowy 115g <i>*ziarna_sesamu/</i>	115g	Chleb pszenny 75g <i>*gluten/</i>	75g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
		Pomidor 50g	50g	Szynka krucha 60g <i>*soja/</i>	60g	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g		
		Roszpinka	10g	Ser twarogowy topiony 2szt <i>*mleko/</i>	34g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g		
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g	Roszpinka	10g						
				masło 10g <i>*mleko/</i>	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
	II					Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Skyr szt. <i>*mleko/</i>	140g
OBIAD		Zupa pomidorowa z makaronem (g) b/m 350ml <i>*gluten/+soja/*seler/</i>	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml <i>*gluten/+soja/*mleko/*seler/</i>	350g	Rosół z makaronem b/s (g) 350ml <i>*gluten/+soja/*seler/</i>	350g	Rosół z makaronem b/s (g) 350ml <i>*gluten/+soja/*seler/</i>	350g	Zupa krem z pomidora (g) 500ml <i>*mleko/*seler/</i>	500g
		Danie wegetariańskie (p) 100g <i>*gluten/*soja/</i>	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g <i>*gluten/*jaja/</i>	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) b/s100g <i>*gluten/*jaja/</i>	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) b/s100g <i>*gluten/*jaja/</i>	100g		
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g		
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek				Skyr szt. <i>*mleko/</i>	140g	Gotowane warzywa 150g <i>*seler/</i>	150g	Gotowane warzywa 150g <i>*seler/</i>	150g		
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/+ziarna_sesamu/</i>	100g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g	Zupa krem krupnik (g) 500ml <i>*mleko/*seler/</i>	500g
		Wędlina wegańska 90g	90g	Pasta z tuńczyka <i>*jaja/*ryby/*gorczyca/</i>	100g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g		
		Margaryna 10g	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g		
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g		
	II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

kcal	Energia	2138,5	Energia	2271	Energia	2007,3	Energia	1964,4	Energia	1999
g	Białko	52,186	Białko	131,63	Białko	141,96	Białko	137,51	Białko	104,18
g	Tłuszcz	95,134	Tłuszcz	101,26	Tłuszcz	49,547	Tłuszcz	49,917	Tłuszcz	91
g	Kwasy Nasycone	21,438	Kwasy Nasycone	30,918	Kwasy Nasycone	22,438	Kwasy Nasycone	22,408	Kwasy Nasycone	33,165
g	Węglowodany ogółem	232,81	Węglowodany ogółem	248,05	Węglowodany ogółem	251,68	Węglowodany ogółem	233,48	Węglowodany ogółem	232,42
g	W tym cukry	26,709	W tym cukry	27,385	W tym cukry	35,174	W tym cukry	36,504	W tym cukry	61,391
g	Błonnik pokarmowy	31,014	Błonnik pokarmowy	22,792	Błonnik pokarmowy	24,303	Błonnik pokarmowy	35,543	Błonnik pokarmowy	21,897
mg	Sód	182,76	Sód	1519,9	Sód	1710,2	Sód	1726,1	Sód	478,83

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 Żywienia.
Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wyzkaz alergenow: 1. gluten; 2. skopiurki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. grzyby; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwudziestnik skarki; 13. kuben (*) produkt zjawia wskazywany alergen; (*) produkt moze zawierac wskazywany alergen. Sposob przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smazone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane

W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy mozliwosc wyznaczenia w jadlospisie produktow na rownowazne pod wzgledem energetycznym i wartosci odzywczych. Szczegolowy wykaz skladu kalorycznego oraz produktow spozywczych dostepnych na zyczenie u dietetyka lub kierownika Dzialu Zywienia.

Jadlospis sporozadzony przez dietetyka – mgr. Krysia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
sobota 19 lipca 2025												
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata		
SNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g	100g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Krem z białych warzyw (g) 500ml	500g	
		*soja/*ziarna_sezamu/		*mleko/							*mleko/*seler/	
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g			
		Salata 30g	30g	Kiełbasa żywiecka 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g			
		Margaryna 10g	10g	Serek Śmietankowy 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
		Herbata z cytryną	250g	Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			
				masło 10g *mleko/	10g							
				Herbata z cytryną	250g							
	II					Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	
OBIAD		Zupa brokułowa (g) 350ml	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml	350g	Zupa brokułowa b/s (g) 350ml	350g	Zupa brokułowa b/s (g) 350ml	350g	Zupa krem szpinakowy z ziemniakami (g) 500ml	500g	
		*mleko/*seler/		*mleko/*seler/		*mleko/*seler/		*mleko/*seler/		*gluten/*soja/*mleko/*seler/		
		Warzywa duszone z ciecierzycą w sosie śmietanowym	250g	Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową(d)	250g	Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową(d)	250g	Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową(d)	250g			
		*mleko/		*gluten/*mleko/*seler/		*gluten/*mleko/*seler/		*gluten/*mleko/*seler/				
		Makaron bezglutenowy (g) 180g	180g	Makaron pszenny kolorowy 180g	180g	Makaron pszenny kolorowy 150g	150g	Makaron pełnoziarnisty (g) 150g	150g			
				*gluten/		*gluten/		*gluten/*soja/				
		Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g			
Podwieczorek		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
		Nektarynka	120g	Banan 1szt.	120g							
KOLACJA	I			Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g			
		Chleb bezglutenowy 100g	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem koperkowy (g) 500ml	500g	
		*soja/*ziarna_sezamu/								*mleko/*seler/		
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g			
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g			
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g			
II		Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	

kcal	Energia	2349,8	Energia	2532,1	Energia	2117,7	Energia	2157,5	Energia	1986
g	Białko	47,324	Białko	118,87	Białko	127,82	Białko	126,58	Białko	94,891
g	Tłuszcz	100,86	Tłuszcz	72,665	Tłuszcz	56,405	Tłuszcz	56,975	Tłuszcz	72,951
g	Kwasy Nasycone	21,518	Kwasy Nasycone	21,323	Kwasy Nasycone	21,638	Kwasy Nasycone	21,668	Kwasy Nasycone	25,265
g	Węglowodany ogółem	276,05	Węglowodany ogółem	323,9	Węglowodany ogółem	272,2	Węglowodany ogółem	271,32	Węglowodany ogółem	241,68
g	W tym cukry	41,336	W tym cukry	50,211	W tym cukry	28,255	W tym cukry	31,065	W tym cukry	46,091
g	Błonnik pokarmowy	33,445	Błonnik pokarmowy	30,67	Błonnik pokarmowy	31,52	Błonnik pokarmowy	45,31	Błonnik pokarmowy	17,005
mg	Sód	187,82	Sód	2076,9	Sód	2299,6	Sód	2318,3	Sód	407,83

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

Wykaz alergien: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5.szerszki ziemie; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seiler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwuletniej sikarki; 13. kubin (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt moze zawierac wskazany alergen. Sposob przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smazone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane

W uzasadnionych przypadkach zastepimy mozliwosc wymiany zaplanowanych w jadospisie produktow na rownowazne pod wzgledem energetycznym i wartosci odzywczych. Szczegolowy wykaz dodatkow i modyfikacji dania przedstawiamy w zaalaczeniu.

Jadospis sporozadzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko