

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
poniedziałek 18 sierpnia 2025												
DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa		
I	SNIADANIE		Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Ryż na mleku roślinnym 300ml	300g	Zacierka na mleku roślinnym (g) 300ml *gluten/*jaja/	300g	Zacierka na mleku bez laktozy (g) 300ml *gluten/*jaja/*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 indyka 60g	60g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Wędlina wegańska 90g	90g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g
			Salata 30g	30g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
			Oliwki czarne 5 szt.	20g	Salata 30g	30g	Oliwki czarne 5 szt.	20g	Oliwki czarne 5 szt.	20g	Oliwki czarne 5 szt.	20g
			masło 10g *mleko/	10g	Oliwki czarne 5 szt.	20g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
			Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
					Herbata z cytryną	250g						
II	OBIAD		Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g
			Gulasz z udźca z indyka b/g (d) 150g *mleko/*seler/	150g	Ratatuj duszone z ciecierzycą 150	150g	Ratatuj duszone z ciecierzycą 150	150g	Gulasz z udźca z indyka b/ml (d) 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz z udźca z indyka b/l (d) 150g *gluten/*seler/	150g
			Kasza gryczana 150g	150g	Kasza gryczana (g) 180g	180g	Kasza gryczana (g) 180g	180g	Kasza gryczana (g) 180g	180g	Kasza gryczana (g) 180g	180g
			Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g
			Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
			Kefir szt. *mleko/	200g								
III	Podwieczorek											
IV	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
			Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g
			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
V			Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g
		kcal	Energia	1926,9	Energia	2147,9	Energia	2209,9	Energia	1952,2	Energia	1959
		g	Białko	111,02	Białko	73,157	Białko	61,982	Białko	96,768	Białko	102,85
		g	Tłuszcz	61,948	Tłuszcz	77,451	Tłuszcz	79,206	Tłuszcz	51,341	Tłuszcz	52,7
		g	Kwasy Nasycone	19,27	Kwasy Nasycone	37,473	Kwasy Nasycone	35,47	Kwasy Nasycone	3,887	Kwasy Nasycone	17,207
		g	Węglowodany ogółem	234,03	Węglowodany ogółem	287,48	Węglowodany ogółem	309,05	Węglowodany ogółem	278,33	Węglowodany ogółem	271,49
		g	W tym cukry	37,143	W tym cukry	31,381	W tym cukry	41,971	W tym cukry	36,983	W tym cukry	37,843
		g	Błonnik pokarmowy	26,55	Błonnik pokarmowy	37,99	Błonnik pokarmowy	39,41	Błonnik pokarmowy	33,239	Błonnik pokarmowy	32,039
		mg	Sód	856,94	Sód	2109,7	Sód	1638,6	Sód	1688,6	Sód	1664,4

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 Żywnienia.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
wtorek 19 sierpnia 2025												
DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa		
I	SNIADANIE		Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku (g) *mleko/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Musli na mleku roślinnym (g) *gluten/*orzeczy/	300g	Musli na mleku roślinnym (g) *gluten/*orzeczy/	300g	Musli na mleku bez laktozy (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	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
			Szynka krucha 60g *soja/	60g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Szynka krucha 60g *soja/	60g	Szynka krucha 60g *soja/	60g
			Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
			Roszpodka	10g	Roszpodka	10g	Roszpodka	10g	Roszpodka	10g	Roszpodka	10g
			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 pomidorowa z makaronem (g) b/g 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) b/m 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) b/m 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) b/m 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) b/m 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g
			Kotlet mielony wieprzowy (p) b/g 100g *jaja/	100g	Danie wegetariańskie (p) 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie (p) 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/	100g
			Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
			Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g
			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
			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
			Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 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 owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
II		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	
kcal		Energia	1976,9	Energia	2355,19	Energia	2301,62	Energia	2138,54	Energia	2145,3	
g		Białko	97,7443	Białko	79,0173	Białko	59,4611	Białko	103,242	Białko	109,32	
g		Tłuszcz	77,9292	Tłuszcz	85,6342	Tłuszcz	77,704	Tłuszcz	72,1742	Tłuszcz	73,534	
g		Kwasy Nasycone	23,3732	Kwasy Nasycone	19,6162	Kwasy Nasycone	21,0762	Kwasy Nasycone	11,5682	Kwasy Nasycone	24,888	
g		Węglowodany ogółem	219,941	Węglowodany ogółem	285,025	Węglowodany ogółem	307,262	Węglowodany ogółem	267,44	Węglowodany ogółem	260,6	
g		W tym cukry	34,5545	W tym cukry	25,5395	W tym cukry	36,9892	W tym cukry	32,9195	W tym cukry	33,78	
g		Błonnik pokarmowy	22,8266	Błonnik pokarmowy	39,1066	Błonnik pokarmowy	40,2895	Błonnik pokarmowy	29,8216	Błonnik pokarmowy	28,622	
mg		Sód	811,965	Sód	1478	Sód	1154,1	Sód	1624,44	Sód	1600,2	

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. 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

środa 20 sierpnia 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.

czwartek 21 sierpnia 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 sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
piątek 22 sierpnia 2025												
DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa		
I	SNIADANIE		Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku (g) 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_sezamu/	100g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g
			Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g
			Domowa wędlina z kurczaka 30g	30g	Ogórek małosolny	60g	Ogórek małosolny	60g	Schab biały 30g *soja/	30g	Schab biały 30g *soja/	30g
			Ogórek małosolny	60g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Ogórek małosolny	60g	Ogórek małosolny	60g
			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 neapolitańska z makaronem b/g (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Rosół z makaronem (nb) (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (nb) (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	
		Ryba pieczona b/g 100g *ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Danie wegańskie (p) 100g *gluten/*soja/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	
		Sos koperkowy BG (g) 80g *mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy BM(g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos koperkowy BM(g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos koperkowy BM(g) 80g *gluten/*seler/	80g	
		Ryż z warzywami (g) 250g	180g	Ryż z warzywami (g) 250g	180g	Ryż z warzywami (g) 250g	180g	Ryż z warzywami (g) 250g	180g	Ryż z warzywami (g) 250g	180g	
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
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
			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											
			Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g
kcal		Energia	2220,82	Energia	2256,71	Energia	2325,22	Energia	2139,35	Energia	2143,7	
g		Białko	104,581	Białko	93,0544	Białko	52,4864	Białko	104,394	Białko	104,47	
g		Tłuszcz	101,417	Tłuszcz	96,6305	Tłuszcz	110,52	Tłuszcz	79,8285	Tłuszcz	80,229	
g		Kwasy Nasycone	34,367	Kwasy Nasycone	33,12	Kwasy Nasycone	34,4935	Kwasy Nasycone	19,7805	Kwasy Nasycone	31,18	
g		Węglowodany ogółem	218,467	Węglowodany ogółem	252,11	Węglowodany ogółem	277,6	Węglowodany ogółem	251,864	Węglowodany ogółem	251,98	
g		W tym cukry	43,9055	W tym cukry	40,0815	W tym cukry	45,3155	W tym cukry	42,5275	W tym cukry	42,667	
g		Blonnik pokarmowy	18,861	Blonnik pokarmowy	19,64	Blonnik pokarmowy	29,106	Blonnik pokarmowy	24,11	Blonnik pokarmowy	24,11	
mg		Sód	399,417	Sód	1101,47	Sód	1023,81	Sód	1249,79	Sód	1225,6	
Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skoruplaki; 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 wyminian 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 23 sierpnia 2025											
DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta * Bezlaktazowa	
I	SNIADANIE	Płatki kukurydżiane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydżiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydżiane na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki kukurydżiane na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki kukurydżiane na mleku bez laktozy (g) *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 indyka 30g	30g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Wędlina wegańska 90g	90g	Kiełbasa żywiecka 60g	60g	Kiełbasa żywiecka 60g	60g
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	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	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	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								
		Skyr smakowy szt. *mleko/	140g								
	II										
OBIAD	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały b/m 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz biały b/m 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz biały b/m 350ml *seler/	350g	
	Sos carbnonara z warzywami i kiełbasą drobiową (d) *mleko/*seler/	250g	Warzywa duszone z ciecierzycą w sosie śmietanowym *mleko/	250g	Warzywa duszone z ciecierzycą w wegańskim sosie	250g	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g	
	Makaron bezglutenowy (g) 180g	180g	Makaron pełnoziarnisty (g) 150g *gluten/+soja/	150g	Makaron pełnoziarnisty (g) 150g *gluten/+soja/	150g	Makaron pszenny kolorowy 180g *gluten/	180g	Makaron pszenny kolorowy 180g *gluten/	180g	
	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	
	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											
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 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
		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 rumiankowa	250g	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	Mus owocowy 1szt.	100g
kcal		Energia	2025,43	Energia	2340,53	Energia	2459,56	Energia	2567,16	Energia	2574
g		Białko	118,823	Białko	70,0834	Białko	67,2795	Białko	102,448	Białko	108,53
g		Tłuszcz	53,2835	Tłuszcz	76,0515	Tłuszcz	82,2485	Tłuszcz	82,3035	Tłuszcz	83,663
g		Kwasy Nasycone	16,619	Kwasy Nasycone	23,124	Kwasy Nasycone	21,284	Kwasy Nasycone	14,509	Kwasy Nasycone	27,829
g		Węglowodany ogółem	267,953	Węglowodany ogółem	309,803	Węglowodany ogółem	327,966	Węglowodany ogółem	324,307	Węglowodany ogółem	317,47
g		W tym cukry	41,8725	W tym cukry	40,2885	W tym cukry	49,9891	W tym cukry	50,9875	W tym cukry	51,847
g		Blonnik pokarmowy	29,363	Blonnik pokarmowy	41,499	Blonnik pokarmowy	41,6185	Blonnik pokarmowy	40,788	Blonnik pokarmowy	39,588
mg		Sód	1285,26	Sód	1385,32	Sód	1379,56	Sód	1682	Sód	1657

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 Żywnienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie																																																																																																			
DZIAŁ ŻYWIENIA																																																																																																			
niedziela 24 sierpnia 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_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																																																																																								
		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																																																																																																		
OBIAD		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																																																																																								
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	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>2311,27</td><td>Energia</td><td>2175,67</td><td>Energia</td><td>2203,07</td><td>Energia</td><td>2217,2</td></tr><tr><td>g</td><td>Białko</td><td>111,357</td><td>Białko</td><td>84,1538</td><td>Białko</td><td>61,8518</td><td>Białko</td><td>102,799</td><td>Białko</td><td>108,93</td></tr><tr><td>g</td><td>Tłuszcz</td><td>82,2815</td><td>Tłuszcz</td><td>97,7015</td><td>Tłuszcz</td><td>84,3615</td><td>Tłuszcz</td><td>86,5725</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>13,6455</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>30,816</td></tr><tr><td>g</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>208,555</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>269,055</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>287,644</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>252,438</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>245,65</td></tr><tr><td>g</td><td>W tym cukry</td><td>24,5745</td><td>W tym cukry</td><td>25,3935</td><td>W tym cukry</td><td>31,4745</td><td>W tym cukry</td><td>29,0985</td><td>W tym cukry</td><td>29,958</td></tr><tr><td>g</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>26,566</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>40,455</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>36,604</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>31,92</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>30,72</td></tr><tr><td>mg</td><td>Sód</td><td>723,737</td><td>Sód</td><td>1550,94</td><td>Sód</td><td>1133,59</td><td>Sód</td><td>1607,88</td><td>Sód</td><td>1584,3</td></tr></table>												kcal	Energia	2022,1	Energia	2311,27	Energia	2175,67	Energia	2203,07	Energia	2217,2	g	Białko	111,357	Białko	84,1538	Białko	61,8518	Białko	102,799	Białko	108,93	g	Tłuszcz	82,2815	Tłuszcz	97,7015	Tłuszcz	84,3615	Tłuszcz	86,5725	Tłuszcz	88,707	g	Kwasy Nasycone	25,254	Kwasy Nasycone	31,909	Kwasy Nasycone	35,294	Kwasy Nasycone	13,6455	Kwasy Nasycone	30,816	g	Węglowodany ogółem	208,555	Węglowodany ogółem	269,055	Węglowodany ogółem	287,644	Węglowodany ogółem	252,438	Węglowodany ogółem	245,65	g	W tym cukry	24,5745	W tym cukry	25,3935	W tym cukry	31,4745	W tym cukry	29,0985	W tym cukry	29,958	g	Błonnik pokarmowy	26,566	Błonnik pokarmowy	40,455	Błonnik pokarmowy	36,604	Błonnik pokarmowy	31,92	Błonnik pokarmowy	30,72	mg	Sód	723,737	Sód	1550,94	Sód	1133,59	Sód	1607,88	Sód	1584,3
kcal	Energia	2022,1	Energia	2311,27	Energia	2175,67	Energia	2203,07	Energia	2217,2																																																																																									
g	Białko	111,357	Białko	84,1538	Białko	61,8518	Białko	102,799	Białko	108,93																																																																																									
g	Tłuszcz	82,2815	Tłuszcz	97,7015	Tłuszcz	84,3615	Tłuszcz	86,5725	Tłuszcz	88,707																																																																																									
g	Kwasy Nasycone	25,254	Kwasy Nasycone	31,909	Kwasy Nasycone	35,294	Kwasy Nasycone	13,6455	Kwasy Nasycone	30,816																																																																																									
g	Węglowodany ogółem	208,555	Węglowodany ogółem	269,055	Węglowodany ogółem	287,644	Węglowodany ogółem	252,438	Węglowodany ogółem	245,65																																																																																									
g	W tym cukry	24,5745	W tym cukry	25,3935	W tym cukry	31,4745	W tym cukry	29,0985	W tym cukry	29,958																																																																																									
g	Błonnik pokarmowy	26,566	Błonnik pokarmowy	40,455	Błonnik pokarmowy	36,604	Błonnik pokarmowy	31,92	Błonnik pokarmowy	30,72																																																																																									
mg	Sód	723,737	Sód	1550,94	Sód	1133,59	Sód	1607,88	Sód	1584,3																																																																																									