

poniedziałek 25 sierpnia 2025

kcal	Energia	2011	Energia	2227,9	Energia	2379,1	Energia	2095,3	Energia	2099,7
g	Białko	133,24	Białko	67,494	Białko	64,894	Białko	113,02	Białko	113,1
g	Tłuszcz	69,197	Tłuszcz	68,57	Tłuszcz	78,01	Tłuszcz	55,018	Tłuszcz	55,418
g	Kwasy Nasycone	18,573	Kwasy Nasycone	23,376	Kwasy Nasycone	21,536	Kwasy Nasycone	8,163	Kwasy Nasycone	19,563
g	Węglowodany ogółem	217,42	Węglowodany ogółem	300,05	Węglowodany ogółem	317,75	Węglowodany ogółem	285,77	Węglowodany ogółem	285,89
g	W tym cukry	32,913	W tym cukry	19,413	W tym cukry	30,633	W tym cukry	28,548	W tym cukry	28,688
g	Blonnik pokarmowy	24,761	Blonnik pokarmowy	41,721	Blonnik pokarmowy	42,921	Blonnik pokarmowy	36,38	Blonnik pokarmowy	36,38
mg	Sód	739,52	Sód	1168,4	Sód	1190,8	Sód	1485,3	Sód	1461,1

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 jadłospisach 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 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 zmiany 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

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

(*) podanych wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane

W produktach przypadkach zastrzeżonej możliwości w jadłospisach zaplanowanych w jadłospisie 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

czwartek 28 sierpnia 2025

kcal	Energia	2366	Energia	2363,1	Energia	2321,1	Energia	2285,9	Energia	2290,3
g	Białko	116,71	Białko	54,519	Białko	45,929	Białko	91,069	Białko	91,149
g	Tłuszcz	95,04	Tłuszcz	94,563	Tłuszcz	84,483	Tłuszcz	74,543	Tłuszcz	74,943
g	Kwasy Nasycone	20,052	Kwasy Nasycone	37,225	Kwasy Nasycone	22,985	Kwasy Nasycone	5,457	Kwasy Nasycone	16,857
g	Węglowodany ogółem	260,84	Węglowodany ogółem	322,8	Węglowodany ogółem	343,52	Węglowodany ogółem	312,76	Węglowodany ogółem	312,88
g	W tym cukry	20,612	W tym cukry	22,949	W tym cukry	47,125	W tym cukry	38,105	W tym cukry	38,245
g	Błonnik pokarmowy	24,689	Błonnik pokarmowy	31,741	Błonnik pokarmowy	37,016	Błonnik pokarmowy	32,656	Błonnik pokarmowy	32,656
mg	Sód	304,74	Sód	1150,6	Sód	1194,2	Sód	1257,6	Sód	1233,4

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

sobota 30 sierpnia 2025

kcal	Energia	1860,5	Energia	2335,1	Energia	2440,1	Energia	2019,5	Energia	1924,9
g	Białko	108,51	Białko	86,882	Białko	66,647	Białko	107,77	Białko	89,148
g	Tłuszcz	53,472	Tłuszcz	82,336	Tłuszcz	97,041	Tłuszcz	49,575	Tłuszcz	47,457
g	Kwasy Nasycone	17,573	Kwasy Nasycone	35,143	Kwasy Nasycone	37,003	Kwasy Nasycone	3,178	Kwasy Nasycone	14,358
g	Węglowodany ogółem	235,49	Węglowodany ogółem	309,49	Węglowodany ogółem	320,36	Węglowodany ogółem	286,09	Węglowodany ogółem	286,21
g	W tym cukry	33,125	W tym cukry	28,054	W tym cukry	39,134	W tym cukry	27,235	W tym cukry	27,375
g	Błonnik pokarmowy	25,4	Błonnik pokarmowy	33,764	Błonnik pokarmowy	38,024	Błonnik pokarmowy	33,405	Błonnik pokarmowy	33,405
mg	Sód	277,26	Sód	1121,7	Sód	1112,9	Sód	1343,5	Sód	1271,3

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
niedziela 31 sierpnia 2025											
DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa	
SNIADANIE	I	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym 300ml	300g	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym 300ml	300g	Kasza kukurydziana 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 indyka 60g	60g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Wędlina wegańska 90g	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
		Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g
		masło 10g *mleko/	10g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Oliwki zielone 5 szt.	20g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
		Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g								
II											
OBIAD		Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (w) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (w) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem b/m 350ml *seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem b/m 350ml *seler/	350g
		Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/*mleko/	150g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/	150g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Surówka żydowska 150g	150g	Surówka żydowska 150g	150g	Surówka żydowska 150g	150g	Surówka żydowska 150g	150g	Surówka żydowska 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek											
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	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	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki wegańskie 2 szt. *gluten/	100g	Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g
		Papryka 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
		Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Kiwi 1szt.	75g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
			Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	
	II										
		Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g
kcal	Energia	1990.1	Energia	2124.8	Energia	2173.9	Energia	1937.9	Energia	1944.7	
g	Białko	103	Białko	66.43	Białko	55.88	Białko	91.369	Białko	97.449	
g	Tłuszcz	80.777	Tłuszcz	82.828	Tłuszcz	84.868	Tłuszcz	61.986	Tłuszcz	63.346	
g	Kwasy Nasycone	23.653	Kwasy Nasycone	31.437	Kwasy Nasycone	29.467	Kwasy Nasycone	11.037	Kwasy Nasycone	24.357	
g	Węglowodany ogółem	214.05	Węglowodany ogółem	273.18	Węglowodany ogółem	289.96	Węglowodany ogółem	253.94	Węglowodany ogółem	247.1	
g	W tym cukry	24.562	W tym cukry	24.367	W tym cukry	35.567	W tym cukry	31.958	W tym cukry	32.818	
g	Błonnik pokarmowy	24.707	Błonnik pokarmowy	43.739	Błonnik pokarmowy	44.939	Błonnik pokarmowy	31.361	Błonnik pokarmowy	30.161	
mg	Sód	1306.9	Sód	2142.7	Sód	1670.1	Sód	1736	Sód	1711.8	

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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko