

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
poniedziałek 22 września 2025											
DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
SNIADANIE	I	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										
OBİAD	I	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								
	Podwieczerek										
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	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
	II	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g

kcal	Energia	1926,88	Energia	2147,94	Energia	2209,94	Energia	1952,24	Energia	1959
g	Białko	111,022	Białko	73,157	Białko	61,982	Białko	96,7679	Białko	102,85
g	Tłuszcz	61,9485	Tłuszcz	77,4515	Tłuszcz	79,2065	Tłuszcz	51,3405	Tłuszcz	52,7
g	Kwasy Nasycone	19,2695	Kwasy Nasycone	37,473	Kwasy Nasycone	35,4705	Kwasy Nasycone	3,887	Kwasy Nasycone	17,207
g	Węglowodany ogółem	234,034	Węglowodany ogółem	267,476	Węglowodany ogółem	309,051	Węglowodany ogółem	278,332	Węglowodany ogółem	271,49
g	W tym cukry	37,1425	W tym cukry	31,3811	W tym cukry	41,9711	W tym cukry	36,9825	W tym cukry	37,843
g	Błonnik pokarmowy	26,5505	Błonnik pokarmowy	37,99	Błonnik pokarmowy	39,41	Błonnik pokarmowy	33,2395	Błonnik pokarmowy	32,039
mg	Sód	856,937	Sód	2109,68	Sód	1638,58	Sód	1688,64	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. 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 Żywnienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

wtorek 23 września 2025

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	19,941	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

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
środa 24 września 2025												
DIETA			Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
I	SNIA DANIE		Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml	300g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g
			Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g
			Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
			Ketchup 1 szt.	1g	Parówki wegetariańskie (g) 2 szt. *gluten/	100g	Parówki wegańskie (g) 2 szt. *gluten/	100g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g
			Ogórek 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
			Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
			masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
			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												
I	OBIA D		Rosół z makaronem BEZGLUTENOWYM (g) 350ml *seler/	350g	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g
			Wątróbka drobiowa z cebulką b/g (s)	150g	Danie wegetariańskie (p) 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie (p) 100g *gluten/*soja/	100g	Wątróbka drobiowa z cebulką (s) *gluten/	150g	Wątróbka drobiowa z cebulką (s) *gluten/	150g
			Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
			Marchewka mini gotowana 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g
			Kompot 250ml	250g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	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	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g
			Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 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 owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	
kcal		Energia	1935,27	Energia	2244,57	Energia	2126,53	Energia	2049,54	Energia	2117,3	
g		Białko	121,967	Białko	76,2514	Białko	56,8304	Białko	95,8824	Białko	111,37	
g		Tłuszcz	75,642	Tłuszcz	99,115	Tłuszcz	83,715	Tłuszcz	76,295	Tłuszcz	89,835	
g		Kwasy Nasycone	18,4492	Kwasy Nasycone	42,1502	Kwasy Nasycone	33,0502	Kwasy Nasycone	10,7142	Kwasy Nasycone	21,634	
g		Węglowodany ogółem	191	Węglowodany ogółem	256,078	Węglowodany ogółem	279,967	Węglowodany ogółem	245,629	Węglowodany ogółem	216,13	
g		W tym cukry	32,428	W tym cukry	25,283	W tym cukry	42,963	W tym cukry	32,013	W tym cukry	21,393	
g		Blonnik pokarmowy	24,502	Blonnik pokarmowy	40,225	Blonnik pokarmowy	46,76	Blonnik pokarmowy	28,468	Blonnik pokarmowy	25,348	
mg		Sód	727,602	Sód	1387,89	Sód	1518,87	Sód	1808,89	Sód	1724,7	

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. 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										
		czwartek 25 września 2025										
DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa		
SNIADANIE	I		Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku (g) *mleko/	300g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Zupa warzywna z kaszą manną (g) 300ml *gluten/*seler/	300g	Zupa warzywna z kaszą manną (g) 300ml *gluten/*seler/	300g	Zupa warzywna z kaszą manną (g) 300ml *gluten/*seler/	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
			Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g	Pasta z awokado	100g	Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g
			Mix sałat z pomidorkami	60g	Mix sałat z pomidorkami	60g	Mix sałat z pomidorkami	60g	Mix sałat z pomidorkami	60g	Mix sałat z pomidorkami	60g
			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
			Kisiel 250ml	250g								
	II											
	OBIAD											
		Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa b/mięsa (g) 350ml *seler/	350g	Zupa buraczkowa b/mięsa (g) 350ml *seler/	350g	Zupa buraczkowa b/m (g) 350ml *seler/	350g	Zupa buraczkowa b/m (g) 350ml *seler/	350g	
		Danie wegańskie (p) 100g *gluten/*soja/	100g	Pierogi z kapustą i grzybami (g) 8 szt. *gluten/	200g	Pierogi z kapustą i grzybami (g) 8 szt. *gluten/	200g	Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g	
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	
		Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
		Kompot 250ml	250g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	
		Gruszka 1szt.	120g									
Podwieczorek												
KOLACJA	I		Chleb bezglutenowy 25g *soja/*ziarna_sezamu/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
			Salatka z ryżem, soczewicą, serem typu feta, suszonymi pomidorami, ogórkiem i szynką *mleko/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, soczewicą, suszonymi pomidorami i ogórkiem *gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, soczewicą, suszonymi pomidorami i ogórkiem *gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, soczewicą, suszonymi pomidorami i ogórkiem *gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, soczewicą, suszonymi pomidorami i ogórkiem *gorczyca/	250g
			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
			Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g
	II		Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g
kcal		Energia	2401,5	Energia	2367,3	Energia	2061,4	Energia	2170,2	Energia	2174,6	
g		Białko	87,844	Białko	70,588	Białko	37,488	Białko	77,297	Białko	77,377	
g		Tłuszcz	103,2	Tłuszcz	109,81	Tłuszcz	94,011	Tłuszcz	83,456	Tłuszcz	83,856	
g		Kwasy Nasycone	21,504	Kwasy Nasycone	20,879	Kwasy Nasycone	3,1092	Kwasy Nasycone	10,041	Kwasy Nasycone	21,441	
g		Węglowodany ogółem	277,19	Węglowodany ogółem	268,91	Węglowodany ogółem	263,48	Węglowodany ogółem	272,08	Węglowodany ogółem	272,2	
g		W tym cukry	44,524	W tym cukry	31,234	W tym cukry	23,169	W tym cukry	24,904	W tym cukry	25,044	
g		Blonnik pokarmowy	28,076	Blonnik pokarmowy	28,301	Blonnik pokarmowy	33,796	Blonnik pokarmowy	32,371	Blonnik pokarmowy	32,371	
mg		Sód	978,98	Sód	868	Sód	768,61	Sód	1328,6	Sód	1304,4	

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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
		DZIAŁ ŻYWIENIA											
		piątek 26 września 2025											
DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa			
SNIADANIE	I		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 kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Schab biały 30g *soja/	30g	Schab biały 30g *soja/	30g	
			Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	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	2217	Energia	2252,8	Energia	2321,4	Energia	2135,5	Energia	2139,9			
g	Białko	104,72	Białko	93,197	Białko	52,629	Białko	104,54	Białko	104,62			
g	Tłuszcz	101,69	Tłuszcz	96,904	Tłuszcz	110,79	Tłuszcz	80,103	Tłuszcz	80,503			
g	Kwasy Nasycone	34,367	Kwasy Nasycone	33,12	Kwasy Nasycone	34,494	Kwasy Nasycone	19,78	Kwasy Nasycone	31,18			
g	Węglowodany ogółem	217,67	Węglowodany ogółem	251,31	Węglowodany ogółem	276,8	Węglowodany ogółem	251,06	Węglowodany ogółem	251,18			
g	W tym cukry	44,555	W tym cukry	40,731	W tym cukry	45,965	W tym cukry	43,177	W tym cukry	43,317			
g	Blonnik pokarmowy	18,818	Blonnik pokarmowy	19,597	Blonnik pokarmowy	29,063	Blonnik pokarmowy	24,067	Blonnik pokarmowy	24,067			
mg	Sód	457,66	Sód	1159,7	Sód	1082	Sód	1308	Sód	1283,8			

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. 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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

sobota 27 września 2025

kcal	Energia	2025,4	Energia	2340,5	Energia	2459,6	Energia	2567,2	Energia	2574
g	Białko	118,82	Białko	70,083	Białko	67,279	Białko	102,45	Białko	108,53
g	Tłuszcz	53,283	Tłuszcz	76,051	Tłuszcz	82,248	Tłuszcz	82,303	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	267,95	Węglowodany ogółem	309,8	Węglowodany ogółem	327,97	Węglowodany ogółem	324,31	Węglowodany ogółem	317,47
g	W tym cukry	41,873	W tym cukry	40,288	W tym cukry	49,989	W tym cukry	50,987	W tym cukry	51,847
g	Blonnik pokarmowy	29,363	Blonnik pokarmowy	41,499	Blonnik pokarmowy	41,618	Blonnik pokarmowy	40,788	Blonnik pokarmowy	39,588
mg	Sód	1285,3	Sód	1385,3	Sód	1379,6	Sód	1682	Sód	1657,8

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		niedziela 28 września 2025									
DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa	
SNIAĐANIE	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										
OBIAĐ		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
Podwieczerek											
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
kcal	Energia	2022,1	Energia	2311,3	Energia	2175,7	Energia	2203,1	Energia	2217,2	
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	Blonnik pokarmowy	26,566	Blonnik pokarmowy	40,455	Blonnik pokarmowy	36,604	Blonnik pokarmowy	31,92	Blonnik pokarmowy	30,72	
mg	Sód	723,74	Sód	1550,9	Sód	1133,6	Sód	1607,9	Sód	1584,3	

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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko