

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
poniedziałek 01 września 2025											
DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Beziaktozowa	
I	SNIADANIE	Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *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 roślinnym (g) *gluten/*orzeczy/	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
		Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g
		Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 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 z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II	OBIAD	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) b/m 350ml *soja/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) b/m 350ml *soja/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) b/m 350ml *soja/*seler/	350g
		Bitka schabowa duszona b/g 100g	100g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g
		Sos własny BG 80g *seler/	80g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g
		Ryż al dente 180g	180g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Kompot	250g	Kompot	250g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g
		Kompot	250g					Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczerek											
III	KOLACJA	Makaron bezglutenowy z truskawkami i twarogiem 350 *mleko/	300g	Makaron pełnoziarnisty z truskawkami i twarogiem *gluten/*soja/*mleko/	350g	Makaron pełnoziarnisty z wegańskim musem truskawkow *gluten/*soja/	300g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g
								Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
								Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
								Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g
		II		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g
kcal	Energia	2059,5	Energia	2126	Energia	2002,5	Energia	2398,4	Energia	2402,8	
g	Białko	117,92	Białko	90,457	Białko	66,465	Białko	106,08	Białko	106,16	
g	Tłuszcz	56,969	Tłuszcz	60,622	Tłuszcz	52,662	Tłuszcz	68,676	Tłuszcz	69,076	
g	Kwasy Nasycone	13,916	Kwasy Nasycone	27,049	Kwasy Nasycone	19,479	Kwasy Nasycone	8,346	Kwasy Nasycone	19,746	
g	Węglowodany ogółem	263,72	Węglowodany ogółem	291,89	Węglowodany ogółem	302,07	Węglowodany ogółem	302,84	Węglowodany ogółem	302,96	
g	W tym cukry	49,871	W tym cukry	51,32	W tym cukry	65,78	W tym cukry	52,006	W tym cukry	52,146	
g	Blonnik pokarmowy	29,119	Blonnik pokarmowy	40,514	Blonnik pokarmowy	42,214	Blonnik pokarmowy	44,993	Blonnik pokarmowy	44,993	
mg	Sód	587,17	Sód	655,85	Sód	621,22	Sód	1306	Sód	1281,8	

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

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie																																																																																																	
		DZIAŁ ŻYWIENIA																																																																																																	
		wtorek 02 września 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	Płatki ryżowe na mleku roślinnym 300ml	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g																																																																																								
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g																																																																																								
		Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g																																																																																								
		Pomidor 50g	50g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g																																																																																								
		Papryka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g																																																																																								
		masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g																																																																																								
		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																																																																																																			
	OBIAD	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały (g) 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																																																																																								
		Filet z kurczaka soute b/g 100g	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g																																																																																								
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g																																																																																								
		Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g																																																																																								
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g																																																																																								
		Banan 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g																																																																																								
Podwieczorek																																																																																																			
I	KOLACJA	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																																																																																								
		Szynka z piersi indyka 60g	60g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Wędlina wegańska 90g	90g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g																																																																																								
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g																																																																																								
		Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g																																																																																								
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata owocowa	250g																																																																																								
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Masło bez laktozy 10g	10g																																																																																								
II		Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g																																																																																								
<table><tr><td>kcal</td><td>Energia</td><td>2172</td><td>Energia</td><td>2349,2</td><td>Energia</td><td>2365,9</td><td>Energia</td><td>2114,6</td><td>Energia</td><td>2119</td></tr><tr><td>g</td><td>Białko</td><td>105,09</td><td>Białko</td><td>83,063</td><td>Białko</td><td>58,429</td><td>Białko</td><td>78,157</td><td>Białko</td><td>78,237</td></tr><tr><td>g</td><td>Tłuszcz</td><td>83,983</td><td>Tłuszcz</td><td>107,99</td><td>Tłuszcz</td><td>103,96</td><td>Tłuszcz</td><td>82,434</td><td>Tłuszcz</td><td>82,834</td></tr><tr><td>g</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>22,636</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>52,166</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>48,996</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>19,509</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>30,909</td></tr><tr><td>g</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>249,42</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>259,18</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>294,22</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>265,82</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>265,94</td></tr><tr><td>g</td><td>W tym cukry</td><td>35,432</td><td>W tym cukry</td><td>21,261</td><td>W tym cukry</td><td>48,688</td><td>W tym cukry</td><td>37,737</td><td>W tym cukry</td><td>37,877</td></tr><tr><td>g</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>22,977</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>29,682</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>32,052</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>31,598</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>31,598</td></tr><tr><td>mg</td><td>Sód</td><td>1389,4</td><td>Sód</td><td>1693,1</td><td>Sód</td><td>1438,9</td><td>Sód</td><td>2139,6</td><td>Sód</td><td>2115,4</td></tr></table>												kcal	Energia	2172	Energia	2349,2	Energia	2365,9	Energia	2114,6	Energia	2119	g	Białko	105,09	Białko	83,063	Białko	58,429	Białko	78,157	Białko	78,237	g	Tłuszcz	83,983	Tłuszcz	107,99	Tłuszcz	103,96	Tłuszcz	82,434	Tłuszcz	82,834	g	Kwasy Nasycone	22,636	Kwasy Nasycone	52,166	Kwasy Nasycone	48,996	Kwasy Nasycone	19,509	Kwasy Nasycone	30,909	g	Węglowodany ogółem	249,42	Węglowodany ogółem	259,18	Węglowodany ogółem	294,22	Węglowodany ogółem	265,82	Węglowodany ogółem	265,94	g	W tym cukry	35,432	W tym cukry	21,261	W tym cukry	48,688	W tym cukry	37,737	W tym cukry	37,877	g	Blonnik pokarmowy	22,977	Blonnik pokarmowy	29,682	Blonnik pokarmowy	32,052	Blonnik pokarmowy	31,598	Blonnik pokarmowy	31,598	mg	Sód	1389,4	Sód	1693,1	Sód	1438,9	Sód	2139,6	Sód	2115,4
kcal	Energia	2172	Energia	2349,2	Energia	2365,9	Energia	2114,6	Energia	2119																																																																																									
g	Białko	105,09	Białko	83,063	Białko	58,429	Białko	78,157	Białko	78,237																																																																																									
g	Tłuszcz	83,983	Tłuszcz	107,99	Tłuszcz	103,96	Tłuszcz	82,434	Tłuszcz	82,834																																																																																									
g	Kwasy Nasycone	22,636	Kwasy Nasycone	52,166	Kwasy Nasycone	48,996	Kwasy Nasycone	19,509	Kwasy Nasycone	30,909																																																																																									
g	Węglowodany ogółem	249,42	Węglowodany ogółem	259,18	Węglowodany ogółem	294,22	Węglowodany ogółem	265,82	Węglowodany ogółem	265,94																																																																																									
g	W tym cukry	35,432	W tym cukry	21,261	W tym cukry	48,688	W tym cukry	37,737	W tym cukry	37,877																																																																																									
g	Blonnik pokarmowy	22,977	Blonnik pokarmowy	29,682	Blonnik pokarmowy	32,052	Blonnik pokarmowy	31,598	Blonnik pokarmowy	31,598																																																																																									
mg	Sód	1389,4	Sód	1693,1	Sód	1438,9	Sód	2139,6	Sód	2115,4																																																																																									

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
		DZIAŁ ŻYWIENIA										
		środa 03 września 2025										
DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa		
I	SNIADANIE	Serek wiejski szt.	200g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Zupa warzywna z makaronem 300ml *gluten/+soja/*seler/	300g	Zupa warzywna z makaronem 300ml *gluten/+soja/*seler/	300g	Zupa warzywna z makaronem 300ml *gluten/+soja/*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	
		Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	
		Ogórek małosolny	60g	Ogórek małosolny	60g	Ogórek małosolny	60g	Ogórek małosolny	60g	Ogórek małosolny	60g	
		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 z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
II												
	OBIAD	Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) b/m 350ml	350g	Zupa krem z dyni (g) b/m 350ml	350g	Zupa krem z dyni (g) b/m 350ml	350g	
		Filet z kurczaka soute (d) b/g 100g	100g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Sznyceł drobiowy smażony 100g *gluten/*jaja/	100g	Sznyceł drobiowy smażony 100g *gluten/*jaja/	100g	
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	
		Mizeria z koperkiem 150g	150g	Mizeria z koperkiem 150g	150g	Salata z oliwą 150g	150g	Salata z oliwą 150g	150g	Salata z oliwą 150g	150g	
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	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	
		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	
		Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	
		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		1930,9	Energia	2156,5	Energia	2204	Energia	1957,2	Energia	1961,6		
Białko		117,78	Białko	76,938	Białko	61,81	Białko	108,64	Białko	108,72		
Tłuszcz		83,09	Tłuszcz	82,875	Tłuszcz	82,564	Tłuszcz	66,653	Tłuszcz	67,053		
Kwasy Nasycone		16,833	Kwasy Nasycone	19,583	Kwasy Nasycone	21,263	Kwasy Nasycone	4,698	Kwasy Nasycone	16,098		
Węglowodany ogółem		176,92	Węglowodany ogółem	244,01	Węglowodany ogółem	272,24	Węglowodany ogółem	231,65	Węglowodany ogółem	231,77		
W tym cukry		27,025	W tym cukry	24,455	W tym cukry	30,454	W tym cukry	25,861	W tym cukry	26,001		
Błonnik pokarmowy		19,612	Błonnik pokarmowy	34,992	Błonnik pokarmowy	40,182	Błonnik pokarmowy	29,824	Błonnik pokarmowy	29,824		
Sód		710,9	Sód	1493,8	Sód	1185,2	Sód	1647,9	Sód	1623,7		

kcal	Energia	1930,9	Energia	2156,5	Energia	2204	Energia	1957,2	Energia	1961,6
g	Białko	117,78	Białko	76,938	Białko	61,81	Białko	108,64	Białko	108,72
g	Tłuszcz	83,09	Tłuszcz	82,875	Tłuszcz	82,564	Tłuszcz	66,653	Tłuszcz	67,053
g	Kwasy Nasycone	16,833	Kwasy Nasycone	19,583	Kwasy Nasycone	21,263	Kwasy Nasycone	4,698	Kwasy Nasycone	16,098
g	Węglowodany ogółem	176,92	Węglowodany ogółem	244,01	Węglowodany ogółem	272,24	Węglowodany ogółem	231,65	Węglowodany ogółem	231,77
g	W tym cukry	27,025	W tym cukry	24,455	W tym cukry	30,454	W tym cukry	25,861	W tym cukry	26,001
g	Blonnik pokarmowy	19,612	Blonnik pokarmowy	34,992	Blonnik pokarmowy	40,182	Blonnik pokarmowy	29,824	Blonnik pokarmowy	29,824
mg	Sód	710,9	Sód	1493,8	Sód	1185,2	Sód	1647,9	Sód	1623,7

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. 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

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		czwartek 04 września 2025									
DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Beziaktozowa	
I	SNIADANIE	Ryż na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Ryż 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_sesamul/	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 wieprzowa 60g	60g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki wegańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g
		Rzodkiewka 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
		Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		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											
	OBIAD	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g
		Gulasz wieprzowo-wołowy b/g 150g *seler/	150g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kopytka (g) 150g *gluten/	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	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek											
I	KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamul/	100g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g
		Kapusta pekińska z fasolą edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*seler/*gorczyca/	250g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
		Herbata malinowa	250g	Kapusta pekińska z fasolą edamame i pomidorem/wege *jaja/*gorczyca/	250g	Kapusta pekińska z fasolą edamame i pomidorem *gluten/+soja/*gorczyca/	250g	Kapusta pekińska z fasolą edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*seler/*gorczyca/	250g	Kapusta pekińska z fasolą edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*seler/*gorczyca/	250g
				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
II		Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g
kcal											
Energia		2017,8	Energia	2283,6	Energia	2436,5	Energia	2333,1	Energia	2337,5	
Białko		127,08	Białko	87,075	Białko	73,6	Białko	107,18	Białko	107,26	
Tłuszcz		63,154	Tłuszcz	88,986	Tłuszcz	88,687	Tłuszcz	87,786	Tłuszcz	88,186	
Kwasy Nasycone		16,461	Kwasy Nasycone	27,549	Kwasy Nasycone	14,849	Kwasy Nasycone	11,354	Kwasy Nasycone	22,754	
Węglowodany ogółem		239,15	Węglowodany ogółem	277,66	Węglowodany ogółem	329,97	Węglowodany ogółem	283,9	Węglowodany ogółem	284,02	
W tym cukry		21,591	W tym cukry	17,358	W tym cukry	29,182	W tym cukry	30,1	W tym cukry	30,24	
Błonnik pokarmowy		26,056	Błonnik pokarmowy	43,752	Błonnik pokarmowy	49,572	Błonnik pokarmowy	35,254	Błonnik pokarmowy	35,254	
Sód		535,69	Sód	1232,4	Sód	1273,4	Sód	1489,5	Sód	1465,3	

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		piątek 05 września 2025									
DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa	
I	SNIADANIE	Płatki owsiane na mleku (g) 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 roślinnym (g) 300ml	300g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g
		Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g
		Rukola 20g	20g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g
		masło 10g *mleko/	10g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
				Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II											
	OBIAD	Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa (g) b/m 350ml *seler/	350g	Zupa brokułowa (g) b/m 350ml *seler/	350g	Zupa brokułowa (g) b/m 350ml *seler/	350g
		Ryba pieczona b/g 100g *ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ryż al dente 180g	180g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g
		Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Ryż al dente 180g	180g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryż al dente 180g	180g
		Kompot	250g	Ryż al dente 180g	180g	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g
		Ryż al dente 180g	180g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podliczaczek											
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
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g
		Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g
		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		Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g
kcal											
		Energia	2083,5	Energia	2123,9	Energia	2311,4	Energia	2241,1	Energia	2245,5
		Białko	103,91	Białko	112,99	Białko	62	Białko	94,357	Białko	94,437
		Tłuszcz	84,128	Tłuszcz	71,163	Tłuszcz	96,167	Tłuszcz	87,903	Tłuszcz	88,303
		Kwasy Nasycone	26,783	Kwasy Nasycone	26,878	Kwasy Nasycone	36,208	Kwasy Nasycone	31,108	Kwasy Nasycone	42,508
		Węglowodany ogółem	225,51	Węglowodany ogółem	255,25	Węglowodany ogółem	291,6	Węglowodany ogółem	263,44	Węglowodany ogółem	263,56
		W tym cukry	31,118	W tym cukry	27,408	W tym cukry	41,596	W tym cukry	38,469	W tym cukry	38,609
		Blonnik pokarmowy	23,263	Blonnik pokarmowy	27,138	Blonnik pokarmowy	35,314	Blonnik pokarmowy	30,598	Blonnik pokarmowy	30,598
		Sód	508,02	Sód	1292,6	Sód	973,15	Sód	1284,1	Sód	1259,9

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
sobota 06 września 2025												
DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa		
I	SNIA DANIE	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zupa warzywna z kaszą jaglaną (g) 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z kaszą jaglaną (g) 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z kaszą jaglaną (g) 300ml *seler/	300g	
		Półdewica sopocka 30g *soja/	30g	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	
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	
		Pomidor 50g	50g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	
		Ogórek kiszony 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	
		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												
I	OBIA D	Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) b/m 350ml *seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) b/m 350ml *seler/	350g	
		Łazanki b/g z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g	350g	Łazanki wegańskie z warzywami (d) 250g *gluten/*soja/	250g	Łazanki wegańskie z warzywami (d) 250g *gluten/*soja/	250g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/+soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/+soja/	350g	
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	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	
		Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	
		Rukola 20g	20g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	
		Pomidor 50g	50g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	
		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	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g
kcal	Energia	2336,6	Energia	2426,5	Energia	2478,4	Energia	2458,5	Energia	2462,9		
g	Białko	101,77	Białko	104,04	Białko	84,229	Białko	95,017	Białko	95,097		
g	Tłuszcz	83,72	Tłuszcz	68,865	Tłuszcz	75,01	Tłuszcz	81,23	Tłuszcz	81,63		
g	Kwasy Nasycone	21,998	Kwasy Nasycone	17,838	Kwasy Nasycone	20,608	Kwasy Nasycone	25,693	Kwasy Nasycone	37,093		
g	Węglowodany ogółem	261,98	Węglowodany ogółem	291,18	Węglowodany ogółem	311,9	Węglowodany ogółem	306,65	Węglowodany ogółem	306,77		
g	W tym cukry	35,097	W tym cukry	35,487	W tym cukry	38,997	W tym cukry	36,867	W tym cukry	37,007		
mg	Błonnik pokarmowy	31,748	Błonnik pokarmowy	43,029	Błonnik pokarmowy	47,169	Błonnik pokarmowy	40,653	Błonnik pokarmowy	40,653		
g	Sód	599,61	Sód	1247,6	Sód	1280,9	Sód	1351,4	Sód	1327,2		

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 Żywnia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

