

poniedziałek 20 października 2025

kcal	Energia	1969,9	Energia	2081,7	Energia	2040	Energia	2010,8	Energia	2015,2
g	Białko	101,09	Białko	75,109	Białko	60,986	Białko	100,92	Białko	101
g	Tłuszcz	77,602	Tłuszcz	82,724	Tłuszcz	75,874	Tłuszcz	72,427	Tłuszcz	72,827
g	Kwasy Nasycone	24,188	Kwasy Nasycone	35,261	Kwasy Nasycone	37,678	Kwasy Nasycone	17,223	Kwasy Nasycone	28,623
g	Węglowodany ogółem	216,31	Węglowodany ogółem	258,69	Węglowodany ogółem	274,25	Węglowodany ogółem	238,8	Węglowodany ogółem	238,92
g	W tym cukry	30,244	W tym cukry	13,439	W tym cukry	31,874	W tym cukry	29,489	W tym cukry	29,629
g	Blonnik pokarmowy	23,689	Blonnik pokarmowy	27,337	Blonnik pokarmowy	35,974	Blonnik pokarmowy	31,864	Blonnik pokarmowy	31,864
mg	Sód	646,52	Sód	1415,5	Sód	1267,6	Sód	1624,9	Sód	1600,7

W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wyznaczenia 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.

wtorek 21 października 2025

kcal	Energia	1896,4	Energia	2364,5	Energia	2423,5	Energia	2183,2	Energia	2190
g	Białko	103,97	Białko	70,044	Białko	66,232	Białko	114,06	Białko	120,14
g	Tłuszcz	65,345	Tłuszcz	99,07	Tłuszcz	104,31	Tłuszcz	63,845	Tłuszcz	65,205
g	Kwasy Nasycone	22,344	Kwasy Nasycone	57,569	Kwasy Nasycone	49,599	Kwasy Nasycone	6,3142	Kwasy Nasycone	19,634
g	Węglowodany ogółem	226,37	Węglowodany ogółem	289,64	Węglowodany ogółem	294,77	Węglowodany ogółem	282,6	Węglowodany ogółem	275,76
g	W tym cukry	52,761	W tym cukry	31,336	W tym cukry	40,466	W tym cukry	38,636	W tym cukry	39,496
g	Blonnik pokarmowy	30,574	Blonnik pokarmowy	36,964	Blonnik pokarmowy	40,424	Blonnik pokarmowy	38,774	Blonnik pokarmowy	37,574
mg	Sód	618,74	Sód	1342,7	Sód	1377,6	Sód	1524,9	Sód	1500,7

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

środa 22 października 2025

kcal	Energia	2127,1	Energia	2543,6	Energia	2479,7	Energia	2159,7	Energia	2166,5
g	Białko	125,03	Białko	103,5	Białko	67,72	Białko	107,19	Białko	113,27
g	Tłuszcz	77,523	Tłuszcz	104	Tłuszcz	97,892	Tłuszcz	69,257	Tłuszcz	70,617
g	Kwasy Nasycone	25,242	Kwasy Nasycone	38,135	Kwasy Nasycone	34,475	Kwasy Nasycone	12,482	Kwasy Nasycone	25,802
g	Węglowodany ogółem	237,06	Węglowodany ogółem	277,47	Węglowodany ogółem	309,8	Węglowodany ogółem	281,06	Węglowodany ogółem	274,22
g	W tym cukry	29,097	W tym cukry	16,975	W tym cukry	32,091	W tym cukry	27,94	W tym cukry	28,8
g	Błonnik pokarmowy	22,893	Błonnik pokarmowy	36,553	Błonnik pokarmowy	37,597	Błonnik pokarmowy	28,992	Błonnik pokarmowy	27,792
mg	Sód	1241,9	Sód	1934,1	Sód	1746,1	Sód	2556	Sód	2531,8

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupkiaki; 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 dietetykę – mgr Klaudia Sawko

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		sobota 25 października 2025									
DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
I	SNIADANIE	Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	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
		Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	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	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								
II											
OBIAD		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g
		Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Warzywny kociołek duszony 250g *gluten/*soja/	250g	Warzywny kociołek duszony 250g *gluten/*soja/	250g	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Kasza gryczana 150g	150g	Kasza gryczana 180g	180g	Kasza gryczana 180g	180g	Kasza gryczana 180g	180g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
		Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g
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 z indyka 60g	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Szynka wiejska 60g *soja/	60g	Szynka wiejska 60g *soja/	60g
		Mix salát z pomidorkami	50g	Mix salát z pomidorkami	50g	Mix salát z pomidorkami	50g	Mix salát z pomidorkami	50g	Mix salát z pomidorkami	50g
		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 ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.
kcal	Energia	2110,1	Energia	2235,3	Energia	2313	Energia	1898,2	Energia	1902,6	
g	Białko	111,46	Białko	88,234	Białko	69,359	Białko	103,8	Białko	103,88	
g	Tłuszcz	75,138	Tłuszcz	70,723	Tłuszcz	86,048	Tłuszcz	45,858	Tłuszcz	46,258	
g	Kwasy Nasycone	34,527	Kwasy Nasycone	32,536	Kwasy Nasycone	35,786	Kwasy Nasycone	7,7117	Kwasy Nasycone	19,112	
g	Węglowodany ogółem	247,56	Węglowodany ogółem	310,87	Węglowodany ogółem	314,72	Węglowodany ogółem	270,76	Węglowodany ogółem	270,88	
g	W tym cukry	44,126	W tym cukry	29,226	W tym cukry	33,306	W tym cukry	29,981	W tym cukry	30,121	
g	Błonnik pokarmowy	29,227	Błonnik pokarmowy	37,02	Błonnik pokarmowy	43,98	Błonnik pokarmowy	36,352	Błonnik pokarmowy	36,352	
mg	Sód	533,65	Sód	1154,6	Sód	1201,9	Sód	1310,4	Sód	1286,2	

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 Żywnienia.
Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
		DZIAŁ ŻYWIENIA										
		niedziela 26 października 2025										
DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa		
I	SNIADANIE		Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki ryżowe na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki ryżowe 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 kurczaka 60g	60g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Wędlina wegańska 30g	30g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
			Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
			Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
			Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
			masło 10g *mleko/	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						
II	OBIAD		Zupa ziemniaczana 350ml *seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek b/m 350ml *seler/	350g	Zupa żurek b/m 350ml *seler/	350g	Zupa żurek b/m 350ml *seler/	350g
			Kotlet z indyka B/G 100g *jaja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z indyka 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	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana b/m 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana b/m 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
			Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g
			Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g
			Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g
			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
			Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	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	Sok wielowarzywny 300ml	300g
kcal		Energia	2165,2	Energia	2446,5	Energia	2173,7	Energia	2114,6	Energia	2126,7	
g		Białko	117,58	Białko	100,01	Białko	63,893	Białko	112,56	Białko	118,57	
g		Tłuszcz	94,624	Tłuszcz	111,39	Tłuszcz	77,694	Tłuszcz	68,534	Tłuszcz	69,934	
g		Kwasy Nasycone	20,259	Kwasy Nasycone	44,897	Kwasy Nasycone	26,913	Kwasy Nasycone	7,603	Kwasy Nasycone	20,923	
g		Węglowodany ogółem	207,75	Węglowodany ogółem	251,64	Węglowodany ogółem	271,67	Węglowodany ogółem	257,85	Węglowodany ogółem	252,43	
g		W tym cukry	19,255	W tym cukry	18,382	W tym cukry	29,172	W tym cukry	27,056	W tym cukry	27,936	
g		Błonnik pokarmowy	27,916	Błonnik pokarmowy	42,165	Błonnik pokarmowy	40,878	Błonnik pokarmowy	34,192	Błonnik pokarmowy	33,132	
mg		Sód	1067,8	Sód	1979,1	Sód	1367,4	Sód	1685,2	Sód	1664,6	

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