

poniedziałek 27 października 2025

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	61,947	Tłuszcz	77,451	Tłuszcz	79,206	Tłuszcz	51,341	Tłuszcz	52,7
g	Kwasy Nasycone	19,28	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

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Śawko

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie																																																																																																									
		DZIAŁ ŻYWIENIA																																																																																																									
		wtorek 28 października 2025																																																																																																									
DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa																																																																																																	
ŚNIADANIE	I	Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku (g) *mleko/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzechy/	300g	Musli na mleku roślinnym (g) *gluten/*orzechy/	300g	Musli na mleku roślinnym (g) *gluten/*orzechy/	300g	Musli na mleku bez laktozy (g) *gluten/*mleko/*orzechy/	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																																																																																																
		Roszpinka	10g	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g	Roszpinka	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	I	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																																																																																																
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																																																																																																
		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																																																																																																
	<table><tr><td>kcal</td><td></td><td>Energia</td><td>1976,9</td><td>Energia</td><td>2355,2</td><td>Energia</td><td>2301,6</td><td>Energia</td><td>2138,5</td><td>Energia</td><td>2145,3</td></tr><tr><td>g</td><td></td><td>Białko</td><td>97,744</td><td>Białko</td><td>79,017</td><td>Białko</td><td>59,461</td><td>Białko</td><td>103,24</td><td>Białko</td><td>109,32</td></tr><tr><td>g</td><td></td><td>Tłuszcz</td><td>77,929</td><td>Tłuszcz</td><td>85,634</td><td>Tłuszcz</td><td>77,704</td><td>Tłuszcz</td><td>72,174</td><td>Tłuszcz</td><td>73,534</td></tr><tr><td>g</td><td></td><td>Kwasy Nasycone</td><td>23,373</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>19,616</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>21,076</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>11,568</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>24,888</td></tr><tr><td>g</td><td></td><td>Węglowodany ogółem</td><td>219,94</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>285,03</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>307,26</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>267,44</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>260,6</td></tr><tr><td>g</td><td></td><td>W tym cukry</td><td>34,555</td><td>W tym cukry</td><td>25,54</td><td>W tym cukry</td><td>36,989</td><td>W tym cukry</td><td>32,92</td><td>W tym cukry</td><td>33,78</td></tr><tr><td>g</td><td></td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>22,827</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>39,107</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>40,289</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>29,822</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>28,622</td></tr><tr><td>mg</td><td></td><td>Sód</td><td>811,96</td><td>Sód</td><td>1478</td><td>Sód</td><td>1154,1</td><td>Sód</td><td>1624,4</td><td>Sód</td><td>1600,2</td></tr></table>												kcal		Energia	1976,9	Energia	2355,2	Energia	2301,6	Energia	2138,5	Energia	2145,3	g		Białko	97,744	Białko	79,017	Białko	59,461	Białko	103,24	Białko	109,32	g		Tłuszcz	77,929	Tłuszcz	85,634	Tłuszcz	77,704	Tłuszcz	72,174	Tłuszcz	73,534	g		Kwasy Nasycone	23,373	Kwasy Nasycone	19,616	Kwasy Nasycone	21,076	Kwasy Nasycone	11,568	Kwasy Nasycone	24,888	g		Węglowodany ogółem	219,94	Węglowodany ogółem	285,03	Węglowodany ogółem	307,26	Węglowodany ogółem	267,44	Węglowodany ogółem	260,6	g		W tym cukry	34,555	W tym cukry	25,54	W tym cukry	36,989	W tym cukry	32,92	W tym cukry	33,78	g		Blonnik pokarmowy	22,827	Blonnik pokarmowy	39,107	Blonnik pokarmowy	40,289	Blonnik pokarmowy	29,822	Blonnik pokarmowy	28,622	mg		Sód	811,96	Sód	1478	Sód	1154,1	Sód	1624,4	Sód
kcal		Energia	1976,9	Energia	2355,2	Energia	2301,6	Energia	2138,5	Energia	2145,3																																																																																																
g		Białko	97,744	Białko	79,017	Białko	59,461	Białko	103,24	Białko	109,32																																																																																																
g		Tłuszcz	77,929	Tłuszcz	85,634	Tłuszcz	77,704	Tłuszcz	72,174	Tłuszcz	73,534																																																																																																
g		Kwasy Nasycone	23,373	Kwasy Nasycone	19,616	Kwasy Nasycone	21,076	Kwasy Nasycone	11,568	Kwasy Nasycone	24,888																																																																																																
g		Węglowodany ogółem	219,94	Węglowodany ogółem	285,03	Węglowodany ogółem	307,26	Węglowodany ogółem	267,44	Węglowodany ogółem	260,6																																																																																																
g		W tym cukry	34,555	W tym cukry	25,54	W tym cukry	36,989	W tym cukry	32,92	W tym cukry	33,78																																																																																																
g		Blonnik pokarmowy	22,827	Blonnik pokarmowy	39,107	Blonnik pokarmowy	40,289	Blonnik pokarmowy	29,822	Blonnik pokarmowy	28,622																																																																																																
mg		Sód	811,96	Sód	1478	Sód	1154,1	Sód	1624,4	Sód	1600,2																																																																																																

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. 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

środa 29 października 2025

kcal	Energia	1935,3	Energia	2244,6	Energia	2126,5	Energia	2049,5	Energia	2117,3
g	Białko	121,97	Białko	76,251	Białko	56,83	Białko	95,882	Białko	111,37
g	Tłuszcz	75,642	Tłuszcz	99,115	Tłuszcz	83,715	Tłuszcz	76,295	Tłuszcz	89,835
g	Kwasy Nasycone	18,449	Kwasy Nasycone	42,15	Kwasy Nasycone	33,05	Kwasy Nasycone	10,714	Kwasy Nasycone	21,634
g	Węglowodany ogółem	191	Węglowodany ogółem	256,08	Węglowodany ogółem	279,97	Węglowodany ogółem	245,63	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	Błonnik pokarmowy	24,502	Błonnik pokarmowy	40,225	Błonnik pokarmowy	46,76	Błonnik pokarmowy	28,468	Błonnik pokarmowy	25,348
mg	Sód	727,6	Sód	1387,9	Sód	1518,9	Sód	1808,9	Sód	1724,7

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

czwartek 30 października 2025

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	Wegłowodany ogółem	277,19	Wegłowodany ogółem	268,91	Wegłowodany ogółem	263,48	Wegłowodany ogółem	272,08	Wegłowodany 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	Błonnik pokarmowy	28,076	Błonnik pokarmowy	28,301	Błonnik pokarmowy	33,796	Błonnik pokarmowy	32,371	Błonnik pokarmowy	32,371
mg	Sód	978,98	Sód	868	Sód	768,61	Sód	1328,6	Sód	1304,4

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										
		piątek 31 października 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	I		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 Błonnik pokarmowy 18,818 Błonnik pokarmowy 19,597 Błonnik pokarmowy 29,063 Błonnik pokarmowy 24,067 Błonnik 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. tlen
(*) 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											
sobota 01 listopada 2025											
DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa	
SNIAĐANIE	I	Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki kukurydziane 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								
	II	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g								
OBIAĐ	I	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 carbonara 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
		Śliwka 2 szt.	100g	Śliwka 2 szt.	100g	Śliwka 2 szt.	100g	Śliwka 2 szt.	100g	Śliwka 2 szt.	100g
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	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	2018	Energia	2333,1	Energia	2452,2	Energia	2559,8	Energia	2566,6	
g	Białko	118,34	Białko	69,603	Białko	66,799	Białko	101,97	Białko	108,05	
g	Tłuszcz	53,243	Tłuszcz	76,011	Tłuszcz	82,208	Tłuszcz	82,263	Tłuszcz	83,623	
g	Kwasy Nasycone	16,659	Kwasy Nasycone	23,164	Kwasy Nasycone	21,324	Kwasy Nasycone	14,549	Kwasy Nasycone	27,869	
g	Węglowodany ogółem	266,09	Węglowodany ogółem	307,94	Węglowodany ogółem	326,11	Węglowodany ogółem	322,45	Węglowodany ogółem	315,61	
g	W tym cukry	40,593	W tym cukry	39,008	W tym cukry	48,709	W tym cukry	49,707	W tym cukry	50,567	
g	Błonnik pokarmowy	28,683	Błonnik pokarmowy	40,819	Błonnik pokarmowy	40,938	Błonnik pokarmowy	40,108	Błonnik pokarmowy	38,908	
mg	Sód	1283,7	Sód	1383,7	Sód	1378	Sód	1680,4	Sód	1656,2	
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. 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											

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		niedziela 02 listopada 2025									
DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktózowa	
ŚNIADANIE	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	I	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
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		Błonnik pokarmowy	26,566	Błonnik pokarmowy	40,455	Błonnik pokarmowy	36,604	Błonnik pokarmowy	31,92	Błonnik 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 Żywnienia.
Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko