

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie																																																																																																	
		DZIAŁ ŻYWIENIA																																																																																																	
		poniedziałek 06 października 2025																																																																																																	
DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa																																																																																									
SNIADANIE	I	Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *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 roślinnym (g) *gluten/*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																																																																																								
		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																																																																																																			
KOLACJA	I	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_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	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	Sok wielowarzywny 300ml	300g																																																																																								
<table><tr><td>kcal</td><td>Energia</td><td>2059,5</td><td>Energia</td><td>2126</td><td>Energia</td><td>2002,5</td><td>Energia</td><td>2398,4</td><td>Energia</td><td>2402,8</td></tr><tr><td>g</td><td>Białko</td><td>117,92</td><td>Białko</td><td>90,457</td><td>Białko</td><td>66,465</td><td>Białko</td><td>106,08</td><td>Białko</td><td>106,16</td></tr><tr><td>g</td><td>Tłuszcz</td><td>56,969</td><td>Tłuszcz</td><td>60,622</td><td>Tłuszcz</td><td>52,662</td><td>Tłuszcz</td><td>68,676</td><td>Tłuszcz</td><td>69,076</td></tr><tr><td>g</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>13,916</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>27,049</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>19,479</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>8,346</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>19,746</td></tr><tr><td>g</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>263,72</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>291,89</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>302,07</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>302,84</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>302,96</td></tr><tr><td>g</td><td>W tym cukry</td><td>49,871</td><td>W tym cukry</td><td>51,32</td><td>W tym cukry</td><td>65,78</td><td>W tym cukry</td><td>52,006</td><td>W tym cukry</td><td>52,146</td></tr><tr><td>g</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>29,119</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>40,514</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>42,214</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>44,993</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>44,993</td></tr><tr><td>mg</td><td>Sód</td><td>587,17</td><td>Sód</td><td>655,85</td><td>Sód</td><td>621,22</td><td>Sód</td><td>1306</td><td>Sód</td><td>1281,8</td></tr></table>												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
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																																																																																									

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
		DZIAŁ ŻYWIENIA										
		wtorek 07 października 2025										
DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa		
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_sezamu/	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	Paszтет 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_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
			Szynka z piersi indyka 60g	60g	Paszтет 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	Masło bez laktozy 10g	10g
			Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
II			Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g
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	

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. tulin
(*) 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

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin
(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość zmiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywnia.
Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		czwartek 09 października 2025									
DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
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_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	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
Podlicznik											
I	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g
		Salatka z kapusty pekińskiej z fasolką 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	Salatka z kapusty pekińskiej z fasolką edamame i pomidorem/wege *jaja/*gorczyca/	250g	Salatka z kapusty pekińskiej z fasolką edamame i pomidorem/bez majonezu *gluten/+soja/*gorczyca/	250g	Salatka z kapusty pekińskiej z fasolką edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*seler/*gorczyca/	250g	Salatka z kapusty pekińskiej z fasolką 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	2338	
g	Białko	127,08	Białko	87,075	Białko	73,6	Białko	107,18	Białko	107,26	
g	Tłuszcz	63,154	Tłuszcz	88,986	Tłuszcz	88,687	Tłuszcz	87,786	Tłuszcz	88,186	
g	Kwasy Nasycone	16,461	Kwasy Nasycone	27,549	Kwasy Nasycone	14,849	Kwasy Nasycone	11,354	Kwasy Nasycone	22,754	
g	Węglowodany ogółem	239,15	Węglowodany ogółem	277,66	Węglowodany ogółem	329,97	Węglowodany ogółem	283,9	Węglowodany ogółem	284	
g	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	
g	Błonnik pokarmowy	26,056	Błonnik pokarmowy	43,752	Błonnik pokarmowy	49,572	Błonnik pokarmowy	35,254	Błonnik pokarmowy	35,254	
mg	Sód	535,69	Sód	1232,4	Sód	1273,4	Sód	1489,5	Sód	1465	

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 10 października 2025									
DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa	
I	SNIA DANIE	Ryż 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 roślinnym (g) 300ml	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
		Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g
		Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g
		Rukola 20g	20g	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 z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II											
OBIA D		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
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
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет 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	2089,37	Energia	2103,07	Energia	2290,58	Energia	2220,31	Energia	2224,7
g		Białko	102,909	Białko	112,679	Białko	61,69	Białko	94,047	Białko	94,127
g		Tłuszcz	82,6635	Tłuszcz	70,7135	Tłuszcz	95,7175	Tłuszcz	87,4535	Tłuszcz	87,853
g		Kwasy Nasycone	26,6905	Kwasy Nasycone	26,558	Kwasy Nasycone	35,888	Kwasy Nasycone	30,788	Kwasy Nasycone	42,188
g		Węglowodany ogółem	230,905	Węglowodany ogółem	254,405	Węglowodany ogółem	290,762	Węglowodany ogółem	262,599	Węglowodany ogółem	262,72
g		W tym cukry	30,9685	W tym cukry	26,8685	W tym cukry	41,0555	W tym cukry	37,9285	W tym cukry	38,069
g		Błonnik pokarmowy	22,483	Błonnik pokarmowy	24,288	Błonnik pokarmowy	32,464	Błonnik pokarmowy	27,748	Błonnik pokarmowy	27,748
mg		Sód	508,507	Sód	1362,82	Sód	1043,35	Sód	1354,29	Sód	1330,1

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skoruplaki; 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 dietetyka – mgr Klaudia Sawko

sobota 11 października 2025

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 zastrzeżone możliwości 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 sporządził przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
		DZIAŁ ŻYWIENIA										
		niedziela 12 października 2025										
DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa		
SNIADANIE	I		Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zupa warzywna z zacierką (g)300ml *gluten/*jaja/*seler/	300g	Zupa warzywna z zacierką (g)300ml *gluten/*jaja/*seler/	300g	Zupa warzywna z zacierką (g)300ml *gluten/*jaja/*seler/	300g
			Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g
			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
			Papryka 50g	50g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g
			Pomidor 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 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											
			Kisiel 250ml	250g								
OBIAD			Rosół z makaronem BEZGLUTENOWYM (g) 350ml *seler/	350g	Rosół z makaronem (g) (nb) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) (nb) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g
			Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g
			Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g
			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	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek												
Kolacja	I		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
			Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
			Pomidor 50g	50g	Parówki wegetariańskie (g) 2 szt. *gluten/	100g	Parówki wegańskie (g) 2 szt. *gluten/	100g	Kiełbaski śniadaniowe (g) 2 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/	100g	Kiełbaski śniadaniowe (g) 2 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/	100g
			Salata 30g	30g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
			masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
			Herbata owocowa	250g	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
				Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	
	II		Mus owocowy 1szt.	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/	150g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g
kcal		Energia	1951,3	Energia	2247,1	Energia	2025	Energia	2038,3	Energia	2042,7	
g		Białko	123,27	Białko	72,406	Białko	57,096	Białko	94,964	Białko	95,044	
g		Tłuszcz	64,83	Tłuszcz	100,65	Tłuszcz	88,207	Tłuszcz	83,915	Tłuszcz	84,315	
g		Kwasy Nasycone	23,153	Kwasy Nasycone	57,406	Kwasy Nasycone	43,906	Kwasy Nasycone	22,738	Kwasy Nasycone	34,138	
g		Węglowodany ogółem	217,19	Węglowodany ogółem	256,09	Węglowodany ogółem	243,36	Węglowodany ogółem	224,37	Węglowodany ogółem	224,49	
g		W tym cukry	38,183	W tym cukry	36,935	W tym cukry	31,014	W tym cukry	29,406	W tym cukry	29,546	
g		Błonnik pokarmowy	23,513	Błonnik pokarmowy	35,953	Błonnik pokarmowy	40,213	Błonnik pokarmowy	30,697	Błonnik pokarmowy	30,697	
mg		Sód	668,18	Sód	1532,8	Sód	1379,4	Sód	1762,3	Sód	1738,1	

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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