

poniedziałek 17 listopada 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. kubin
(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
W uzasadnionych przypadkach zastęgamy 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 sporządził 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 wyłączenia zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne w 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

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 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 wyłączenia zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne po odległości odwoznych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u kierownika Działu Żywnia.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
		DZIAŁ ŻYWIENIA										
		czwartek 20 listopada 2025										
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata		
I	SNIADANIE		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem z selera 500ml *gluten/*mleko/*seler/	350g
			Parówki wegetariańskie (g) 2 szt. *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
			Mix sałat z pomidorkami i oliwą	50g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Mix sałat z oliwą	50g	Mix sałat z oliwą	50g		
			Margaryna 10g	10g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
			Herbata z cytryną	250g	Ketchup 1 szt.	1g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
					Mix sałat z pomidorkami i oliwą	50g						
					masło 10g *mleko/	10g						
					Herbata z cytryną	250g						
	II						Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g
OBIAD		Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) b/s 350ml	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) b/s 350ml	350g	Zupa krem z fasolki 500ml *mleko/	500g	
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy (d) b/s 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy (d) b/s 100g *jaja/*seler/	180g			
		Sos własny (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos własny (g) b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g			
		Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g			
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Kompot 250ml	250g			
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g					
Podwiecznek				Skyr szt. *mleko/	140g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g			
KOLACJA	I		Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Zupa krem z fasolki 500ml *mleko/	500g
			Salatka z orzo z soczewicą i warzywami vege *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka z makaronem orzo z kurczakiem i warzywami *gluten/	250g	Salatka z makaronem orzo z kurczakiem i warzywami *gluten/	250g	Salatka z ciemnym makaronem z kurczakiem i warzywami *gluten/+soja/*gorczyca/	250g		
			Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
			Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g		
	II		Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g		

kcal	Energia	2209,3	Energia	2554,8	Energia	2213,8	Energia	2318,2	Energia	2084,2
g	Białko	62,482	Białko	146,85	Białko	122,19	Białko	145,92	Białko	93,713
g	Tłuszcz	92,594	Tłuszcz	106,91	Tłuszcz	76,709	Tłuszcz	79,643	Tłuszcz	65,317
g	Kwasy Nasycone	14,203	Kwasy Nasycone	26,369	Kwasy Nasycone	25,754	Kwasy Nasycone	25,986	Kwasy Nasycone	12,265
g	Węglowodany ogółem	270,84	Węglowodany ogółem	292,6	Węglowodany ogółem	261,68	Węglowodany ogółem	250,37	Węglowodany ogółem	292,89
g	W tym cukry	27,571	W tym cukry	14,942	W tym cukry	27,989	W tym cukry	26,788	W tym cukry	75,813
g	Błonnik pokarmowy	40,868	Błonnik pokarmowy	22,026	Błonnik pokarmowy	27,886	Błonnik pokarmowy	35,656	Błonnik pokarmowy	26,485
mg	Sód	264,18	Sód	1274	Sód	1481,2	Sód	1592,8	Sód	467,6

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. 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										
		sobota 22 listopada 2025										
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata		
I	SNIADANIE		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Krem z białych warzyw 500ml *mleko/*seler/	500g
			Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
			Salata 30g	30g	Szynka krucha 60g *soja/	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
			Margaryna 10g	10g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
			Herbata z cytryną	250g	Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
					masło 10g *mleko/	10g						
					Herbata z cytryną	250g						
	II					Kefir szt. *mleko/	200g	Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kefir szt. *mleko/
OBIAD												
		Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml b/s *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml b/s *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem szpinakowy z ziemniakami 500ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	500g	
		Warzywa duszone z ciecierzycą w sosie śmietankowym *mleko/	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką (d) *mleko/	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką (g) b/s *mleko/	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką (g) b/s *mleko/	250g			
		Ryż al dente (g) 180g	180g	Ryż al dente (g) 180g	180g	Ryż al dente (g) 150g	150g	Ryż al dente (g) 150g	150g			
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g							
Podwieczorek						Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g			
Kolacja	I		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem koperkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
			Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
			Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Papryka 50g	50g	Dżem 1 szt.	25g		
			Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Dżem 1 szt.	25g	Papryka 50g	50g		
			Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
			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	Kanapka razowa z szynką kruchą 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Serek wiejski szt.	200g
<												

niedziela 23 listopada 2025

kcal	Energia	2058	Energia	2463,6	Energia	2032,7	Energia	2149,5	Energia	2112,9
g	Białko	63,914	Białko	139,05	Białko	120,83	Białko	139,97	Białko	95,844
g	Tłuszcz	97,806	Tłuszcz	106,18	Tłuszcz	53,04	Tłuszcz	61,725	Tłuszcz	91,722
g	Kwasy Nasycone	33,098	Kwasy Nasycone	27,515	Kwasy Nasycone	19,354	Kwasy Nasycone	23,784	Kwasy Nasycone	16,117
g	Węglowodany ogółem	217,57	Węglowodany ogółem	237,38	Węglowodany ogółem	265,55	Węglowodany ogółem	245,33	Węglowodany ogółem	236,47
g	W tym cukry	29,264	W tym cukry	25,626	W tym cukry	29,716	W tym cukry	27,971	W tym cukry	39,95
g	Błonnik pokarmowy	43,686	Błonnik pokarmowy	27,326	Błonnik pokarmowy	31,638	Błonnik pokarmowy	43,378	Błonnik pokarmowy	23,458
mg	Sód	361,58	Sód	2181	Sód	1818,6	Sód	1896,2	Sód	417,6

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.