

poniedziałek 24 listopada 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	Błonnik pokarmowy	23,689	Błonnik pokarmowy	27,337	Błonnik pokarmowy	35,974	Błonnik pokarmowy	31,864	Błonnik pokarmowy	31,864
mg	Sód	646,52	Sód	1415,5	Sód	1267,6	Sód	1624,9	Sód	1600,7

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
		DZIAŁ ŻYWIENIA										
		wtorek 25 listopada 2025										
DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktózowa		
I	SNIADANIE		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 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 indyka 60g	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g
			Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 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												
I	OBIAD		Zupa dyniowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa b/m 350ml	350g	Zupa dyniowa b/m 350ml	350g	Zupa dyniowa b/m 350ml	350g
			Filet z kurczaka duszony w sosie b/g 100g	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g
			Sos koperkowy BG 80g *mleko/*seler/	80g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Sos koperkowy BM 80g *gluten/*seler/	80g	Sos koperkowy BM 80g *gluten/*seler/	80g
			Ziemniaki gotowane 180g	180g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g
			Tarte buraczki 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g
			Kompot 250ml	250g					Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	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
			Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
			Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	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	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
			Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Mandarynka 2szt.	130g	Mandarynka 2szt.	130g	Mandarynka 2szt.	130g
			Mandarynka 2szt.	130g	Mandarynka 2szt.	130g						
II		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	
kcal		Energia	1896,4		Energia	2364,5		Energia	2423,5		Energia	2190
g		Białko	103,97		Białko	70,044		Białko	66,232		Białko	120,14
g		Tłuszcz	65,345		Tłuszcz	99,07		Tłuszcz	104,31		Tłuszcz	65,205
g		Kwasy Nasycone	22,344		Kwasy Nasycone	57,569		Kwasy Nasycone	49,599		Kwasy Nasycone	19,634
g		Węglowodany ogółem	226,37		Węglowodany ogółem	289,64		Węglowodany ogółem	294,77		Węglowodany ogółem	275,76
g		W tym cukry	52,761		W tym cukry	31,336		W tym cukry	40,466		W tym cukry	39,496
g		Blonnik pokarmowy	30,574		Blonnik pokarmowy	36,964		Blonnik pokarmowy	40,424		Blonnik pokarmowy	37,574
mg		Sód	618,74		Sód	1342,7		Sód	1377,6		Sód	1500,7

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 zastrzeżony 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 Żywności.
Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

środa 26 listopada 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	Wegłowodany ogółem	237,06	Wegłowodany ogółem	277,47	Wegłowodany ogółem	309,8	Wegłowodany ogółem	281,06	Wegłowodany 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

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 Żywnia.
Jadłospis sporządził orzech dietetyk – mgr Klaudia Sawko

czwartek 27 listopada 2025

kcal	Energia	1994,2	Energia	2317,5	Energia	2360,3	Energia	2209,4	Energia	2213,8
g	Białko	107,24	Białko	85,367	Białko	64,424	Białko	89,42	Białko	89,5
g	Tłuszcz	58,799	Tłuszcz	70,394	Tłuszcz	72,699	Tłuszcz	54,339	Tłuszcz	54,739
g	Kwasy Nasycone	16,323	Kwasy Nasycone	31,263	Kwasy Nasycone	35,513	Kwasy Nasycone	11,523	Kwasy Nasycone	22,923
g	Węglowodany ogółem	259,25	Węglowodany ogółem	329,91	Węglowodany ogółem	360,83	Węglowodany ogółem	340,06	Węglowodany ogółem	340,18
g	W tym cukry	38,002	W tym cukry	38,751	W tym cukry	40,967	W tym cukry	41,001	W tym cukry	41,141
g	Błonnik pokarmowy	24,804	Błonnik pokarmowy	38,843	Błonnik pokarmowy	38,199	Błonnik pokarmowy	34,783	Błonnik pokarmowy	34,783
mg	Sód	361,9	Sód	1473,9	Sód	1301,9	Sód	1462,2	Sód	1438

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 zastrzeżone możliwość wymiany zapakowanych w jadalospis 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.
Jadalospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

piątek 28 listopada 2025

kcal	Energia	2393,6	Energia	2616,7	Energia	2395	Energia	2350,3	Energia	2243,2
g	Białko	110,44	Białko	98,535	Białko	61,302	Białko	93,423	Białko	97,628
g	Tłuszcz	92,308	Tłuszcz	103,03	Tłuszcz	90,358	Tłuszcz	79,553	Tłuszcz	74,128
g	Kwasy Nasycone	15,187	Kwasy Nasycone	36,424	Kwasy Nasycone	26,812	Kwasy Nasycone	5,1117	Kwasy Nasycone	19,624
g	Wegłowodany ogółem	257,12	Wegłowodany ogółem	298,04	Wegłowodany ogółem	305,18	Wegłowodany ogółem	292,12	Wegłowodany ogółem	270,16
g	W tym cukry	36,213	W tym cukry	33,598	W tym cukry	22,225	W tym cukry	23,248	W tym cukry	22,538
g	Błonnik pokarmowy	31,196	Błonnik pokarmowy	31,691	Błonnik pokarmowy	35,215	Błonnik pokarmowy	35,806	Błonnik pokarmowy	31,706
mg	Sód	447,41	Sód	1398,5	Sód	1193	Sód	2164,7	Sód	2081,3

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

sobota 29 listopada 2025

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

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

niedziela 30 listopada 2025

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. 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 zastrzeżone możliwość wymiany zapakowanych w jadalospisie 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.
Jadalospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko