

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
poniedziałek 10 listopada 2025											
DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Beziaktozowa	
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_sozamu/	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_sozamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sozamu/	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
	kcal	Energia	2059,5	Energia	2126	Energia	2002,5	Energia	2398,4	Energia	2403
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	303	
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	Błonnik pokarmowy	29,119	Błonnik pokarmowy	40,514	Błonnik pokarmowy	42,214	Błonnik pokarmowy	44,993	Błonnik pokarmowy	44,993	
mg	Sód	587,17	Sód	655,85	Sód	621,22	Sód	1306	Sód	1282	

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 sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
wtorek 11 listopada 2025											
DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Beziaktozowa	
SNIADANIE	I	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_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
		Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 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	I	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
Podwieszczek											
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	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	Herbata owocowa	250g
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Masło bez laktozy 10g	10g
	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	2429	Energia	2445,7	Energia	2194,4	Energia	2199	
g	Białko	105,09	Białko	85,158	Białko	60,524	Białko	80,252	Białko	80,332	
g	Tłuszcz	83,983	Tłuszcz	108,4	Tłuszcz	104,36	Tłuszcz	82,839	Tłuszcz	83,239	
g	Kwasy Nasycone	22,636	Kwasy Nasycone	52,276	Kwasy Nasycone	49,106	Kwasy Nasycone	19,619	Kwasy Nasycone	31,019	
g	Węglowodany ogółem	249,42	Węglowodany ogółem	276,02	Węglowodany ogółem	311,06	Węglowodany ogółem	282,65	Węglowodany ogółem	282,77	
g	W tym cukry	35,432	W tym cukry	21,501	W tym cukry	48,928	W tym cukry	37,977	W tym cukry	38,117	
g	Błonnik pokarmowy	22,977	Błonnik pokarmowy	31,092	Błonnik pokarmowy	33,462	Błonnik pokarmowy	33,008	Błonnik pokarmowy	33,008	
mg	Sód	1389,4	Sód	1859	Sód	1604,8	Sód	2305,5	Sód	228	

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
środa 12 listopada 2025											
DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Beziaktozowa	
SNIADANIE	I	Serek wiejski szt.	200g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	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
		Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
		Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g
		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	I	Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) b/m 350ml	350g	Zupa krem z dyni (g) b/m 350ml	350g	Zupa krem z dyni (g) b/m 350ml	350g
		Filet z kurczaka soute (d) b/g 100g	100g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Sznyceł drobiowy smażony 100g *gluten/*jaja/	100g	Sznyceł drobiowy smażony 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 marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwiecznek											
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/*gorczycal/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczycal/	100g	Wędlina wegańska 90g	90g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczycal/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczycal/	100g
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g
		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 owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g
kcal	Energia	1997,2	Energia	2222,8	Energia	2222,8	Energia	1976	Energia	1980	
g	Białko	118,13	Białko	77,291	Białko	62,413	Białko	109,24	Białko	109,32	
g	Tłuszcz	79,924	Tłuszcz	79,709	Tłuszcz	72,948	Tłuszcz	57,037	Tłuszcz	57,437	
g	Kwasy Nasycone	17,763	Kwasy Nasycone	20,513	Kwasy Nasycone	22,193	Kwasy Nasycone	5,628	Kwasy Nasycone	17,028	
g	Węglowodany ogółem	199,37	Węglowodany ogółem	266,46	Węglowodany ogółem	296,43	Węglowodany ogółem	255,84	Węglowodany ogółem	256	
g	W tym cukry	32,175	W tym cukry	29,605	W tym cukry	35,654	W tym cukry	31,061	W tym cukry	31,201	
g	Blonnik pokarmowy	21,604	Blonnik pokarmowy	36,984	Blonnik pokarmowy	41,374	Blonnik pokarmowy	31,016	Blonnik pokarmowy	31,016	
mg	Sód	745,35	Sód	1528,2	Sód	1241,2	Sód	1703,8	Sód	1681	

kcal	Energia	1997,2	Energia	2222,8	Energia	2222,8	Energia	1976	Energia	1980
g	Białko	118,13	Białko	77,291	Białko	62,413	Białko	109,24	Białko	109,32
g	Tłuszcz	79,924	Tłuszcz	79,709	Tłuszcz	72,948	Tłuszcz	57,037	Tłuszcz	57,437
g	Kwasy Nasycone	17,763	Kwasy Nasycone	20,513	Kwasy Nasycone	22,193	Kwasy Nasycone	5,628	Kwasy Nasycone	17,028
g	Węglowodany ogółem	199,37	Węglowodany ogółem	266,46	Węglowodany ogółem	296,43	Węglowodany ogółem	255,84	Węglowodany ogółem	256
g	W tym cukry	32,175	W tym cukry	29,605	W tym cukry	35,654	W tym cukry	31,061	W tym cukry	31,201
g	Błonnik pokarmowy	21,604	Błonnik pokarmowy	36,984	Błonnik pokarmowy	41,374	Błonnik pokarmowy	31,016	Błonnik pokarmowy	31,016
mg	Sód	745,35	Sód	1528,2	Sód	1241,2	Sód	1703,8	Sód	1680

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczycza; 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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
czwartek 13 listopada 2025											
DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa	
SNIADANIE	I	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										
OBİAD	I	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
Podliczanie											
KOLACJA	I	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 kapustą pekińską, 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 kapustą pekińską, fasolką edamame i pomidorem/wege *jaja/*gorczyca/	250g	Salatka z kapustą pekińską, fasolką edamame i pomidorem/bez majonezu *gluten/+soja/*gorczyca/	250g	Salatka z kapustą pekińską, fasolką edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*seler/*gorczyca/	250g	Salatka z kapustą pekińską, 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
	Podliczanie										
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	1461	

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 zastrzeżenie możliwości wywołania zapalonych w jadłospisie alergenów 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.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
sobota 15 listopada 2025											
DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa	
SNIADANIE	I	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zupa warzywna z kaszą jaglaną (g) 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z kaszą jaglaną (g) 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z kaszą jaglaną (g) 300ml *seler/	300g
		Półdewica sopocka 30g *soja/	30g	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
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g
		Pomidor 50g	50g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Ogórek kiszony 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g
		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 z fasolką szparagową (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) b/m 350ml *seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) b/m 350ml *seler/	350g
		Łazanki b/g z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g	350g	Łazanki wegańskie z warzywami (d) 250g *gluten/*soja/	250g	Łazanki wegańskie z warzywami (d) 250g *gluten/*soja/	250g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/+soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/+soja/	350g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
		Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g
Podwieczorek	I										
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
		Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegetariańska 90g	90g
		Rukola 20g	20g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Pomidor 50g	50g	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 rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
	II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g
kcal	Energia	2310.2	Energia	2400.1	Energia	2452	Energia	2432.1	Energia	2436.5	
g	Białko	101.29	Białko	103.56	Białko	83.749	Białko	94.537	Białko	94.617	
g	Tłuszcz	84.08	Tłuszcz	69.225	Tłuszcz	75.37	Tłuszcz	81.59	Tłuszcz	81.99	
g	Kwasy Nasycone	21.998	Kwasy Nasycone	17.838	Kwasy Nasycone	20.608	Kwasy Nasycone	25.693	Kwasy Nasycone	37.093	
g	Węglowodany ogółem	255.56	Węglowodany ogółem	284.76	Węglowodany ogółem	305.48	Węglowodany ogółem	300.23	Węglowodany ogółem	300.35	
g	W tym cukry	25.917	W tym cukry	26.307	W tym cukry	29.817	W tym cukry	27.687	W tym cukry	27.827	
g	Błonnik pokarmowy	33.308	Błonnik pokarmowy	44.589	Błonnik pokarmowy	48.729	Błonnik pokarmowy	42.213	Błonnik pokarmowy	42.213	
mg	Sód	602.01	Sód	1250	Sód	1283.3	Sód	1353.8	Sód	1329.6	

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 3. jaja; 5. orzechy 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 Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

niedziela 16 listopada 2025

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	Blonnik pokarmowy	23,513	Blonnik pokarmowy	35,953	Blonnik pokarmowy	40,213	Blonnik pokarmowy	30,697	Blonnik pokarmowy	30,697
mg	Sód	668,18	Sód	1532,8	Sód	1379,4	Sód	1762,3	Sód	1738,1

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko