

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		poniedziałek 27 lipca 2026									
DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Beziaktozowa	
SNIADANIE	I	Makaron b/g na mleku roślinnym 300ml	300g	Makaron na mleku (g) 300ml *gluten/+soja/*mleko/	300g	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
		Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g	Wędlina wegańska 90g	90g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g
		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 pomidorowa z ryżem (g) 350ml *seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (w) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem b/m 350ml *seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem b/m 350ml *seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem b/m 350ml *seler/	350g
		Stek pieczony z cebulką b/g 100g *jaja/*gorczyca/	100g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g
		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	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 + 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 z indyka 60g	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g
		Ogórek małosolny	60g	Ogórek małosolny	60g	Ogórek małosolny	60g	Ogórek małosolny	60g	Ogórek małosolny	60g
		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 miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g
	II	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g
kcal		Energia	1970,3	Energia	2088,8	Energia	2044,5	Energia	2015,3	Energia	2019,7
g		Białko	100,59	Białko	74,972	Białko	60,343	Białko	100,24	Białko	100,32
g		Tłuszcz	76,653	Tłuszcz	82,375	Tłuszcz	75,525	Tłuszcz	72,038	Tłuszcz	72,438
g		Kwasy Nasycone	25,713	Kwasy Nasycone	37,319	Kwasy Nasycone	37,776	Kwasy Nasycone	17,819	Kwasy Nasycone	29,219
g		Węglowodany ogółem	211,91	Węglowodany ogółem	254,09	Węglowodany ogółem	266,15	Węglowodany ogółem	230,57	Węglowodany ogółem	230,69
g		W tym cukry	35,043	W tym cukry	29,68	W tym cukry	38,373	W tym cukry	35,958	W tym cukry	36,098
g		Błonnik pokarmowy	23,982	Błonnik pokarmowy	27,63	Błonnik pokarmowy	36,267	Błonnik pokarmowy	32,157	Błonnik pokarmowy	32,157
mg		Sód	591,36	Sód	2026,3	Sód	1778,6	Sód	2135,9	Sód	2111,7

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 jadospisie 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.

Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

WSZELKIE UWAGI DOTYCZĄCE POŚLİKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELEŃNIARSKICH.

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		wtorek 28 lipca 2026									
DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Beziaktozowa	
SNIADANIE	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 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										
OBIAD	I	Zupa dyniowa (g) 350ml	350g	Zupa dyniowa (g) 350ml	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											
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 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						
		II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml
kcal	Energia	1871,5	Energia	2346,9	Energia	2407,5	Energia	2163,7	Energia	2170,5	
g	Białko	103,08	Białko	70,002	Białko	65,552	Białko	112,64	Białko	118,72	
g	Tłuszcz	65,035	Tłuszcz	98,76	Tłuszcz	104,6	Tłuszcz	64,095	Tłuszcz	65,455	
g	Kwasy Nasycone	24,99	Kwasy Nasycone	58,746	Kwasy Nasycone	49,976	Kwasy Nasycone	8,0211	Kwasy Nasycone	21,341	
g	Węglowodany ogółem	209,55	Węglowodany ogółem	281,03	Węglowodany ogółem	285,96	Węglowodany ogółem	272,06	Węglowodany ogółem	265,22	
g	W tym cukry	61,832	W tym cukry	50,016	W tym cukry	47,896	W tym cukry	46,791	W tym cukry	47,651	
g	Blonnik pokarmowy	27,404	Blonnik pokarmowy	33,794	Blonnik pokarmowy	37,254	Blonnik pokarmowy	35,604	Blonnik pokarmowy	34,404	
mg	Sód	1599,3	Sód	2999,7	Sód	2674,9	Sód	3345,2	Sód	3321	

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. tujin

(*) 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

WSZELKIE UWAGI DOTYCZĄCE POŚLİKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELEŃNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
środa 29 lipca 2026												
DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa		
I	SNIADANIE	Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki jęczmienne na mleku bez laktozy 300ml *mleko/	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	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Kielbasa extra sucha z indykiem 60g	0g	Kielbasa extra sucha z indykiem 60g	0g	
		Mix sałat z ciecierzycą, pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z ciecierzycą, pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z ciecierzycą, pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z ciecierzycą, pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z ciecierzycą, pomidorkami i oliwą	60g	
		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 z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
	II											
OBIAD		Zupa ryżowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Rosół z zacierką (w) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Zupa ryżowa (w) 350ml *mleko/*seler/	350g	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	
	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g	A'la gołąbek z kapustą pekińską vege 250g *soja/	250g	A'la gołąbek z kapustą pekińską vege 250g *soja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g		
	Sos pomidorowy BG 80g *mleko/*seler/	80g	Sos pomidorowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos pomidorowy BM 80g *gluten/*seler/	80g	Sos pomidorowy BM 80g *gluten/*seler/	80g	Sos pomidorowy BM 80g *gluten/*seler/	80g		
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g		
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek												
II	KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sozamu/	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 jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Wędlina wegańska 90g	90g	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	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 rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	
	II		Nektarynka	120g	Nektarynka	120g	Nektarynka	120g	Nektarynka	120g	Nektarynka	120g
kcal	Energia	2137,5	Energia	2529,5	Energia	2491,4	Energia	2355,5	Energia	2362,3		
g	Białko	111,29	Białko	90,241	Białko	69,334	Białko	113,73	Białko	119,81		
g	Tłuszcz	80,988	Tłuszcz	104,45	Tłuszcz	98,345	Tłuszcz	86,54	Tłuszcz	87,9		
g	Kwasy Nasycone	28,499	Kwasy Nasycone	41,335	Kwasy Nasycone	37,475	Kwasy Nasycone	19,258	Kwasy Nasycone	32,578		
g	Węglowodany ogółem	239,4	Węglowodany ogółem	279,76	Węglowodany ogółem	303,79	Węglowodany ogółem	276,99	Węglowodany ogółem	270,15		
g	W tym cukry	34,144	W tym cukry	33,071	W tym cukry	32,798	W tym cukry	29,425	W tym cukry	30,285		
g	Błonnik pokarmowy	25,173	Błonnik pokarmowy	38,833	Błonnik pokarmowy	39,862	Błonnik pokarmowy	31,257	Błonnik pokarmowy	30,057		
mg	Sód	1245,3	Sód	2605,5	Sód	2305,9	Sód	2710,8	Sód	2686,6		

kcal	Energia	2137,5	Energia	2529,5	Energia	2491,4	Energia	2355,5	Energia	2362,3
g	Białko	111,29	Białko	90,241	Białko	69,334	Białko	113,73	Białko	119,81
g	Tłuszcz	80,988	Tłuszcz	104,45	Tłuszcz	98,345	Tłuszcz	86,54	Tłuszcz	87,9
g	Kwasy Nasycone	28,499	Kwasy Nasycone	41,335	Kwasy Nasycone	37,475	Kwasy Nasycone	19,258	Kwasy Nasycone	32,578
g	Węglowodany ogółem	239,4	Węglowodany ogółem	279,76	Węglowodany ogółem	303,79	Węglowodany ogółem	276,99	Węglowodany ogółem	270,15
g	W tym cukry	34,144	W tym cukry	33,071	W tym cukry	32,798	W tym cukry	29,425	W tym cukry	30,285
g	Blonnik pokarmowy	25,173	Blonnik pokarmowy	38,833	Blonnik pokarmowy	39,862	Blonnik pokarmowy	31,257	Blonnik pokarmowy	30,057
mg	Sód	1245,3	Sód	2605,5	Sód	2305,9	Sód	2710,8	Sód	2686,6

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. 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

WSZELKIE UWAGI DOTYCZĄCE POŚLÓKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELEŃNIARSKICH.

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
		DZIAŁ ŻYWIENIA										
		piątek 31 lipca 2026										
DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa		
I	SNIADANIE		Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Jogurt naturalny bez laktozy szt. *mleko/	150g
			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
			Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g
			Domowa wędlina z indyka 30g	30g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Wędlina wegańska 30g	30g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Szynka z piersi indyka 30g	30g
			Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
			Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 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 buraczkowa (g) 350ml *seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *seler/	350g	Zupa buraczkowa b/m 350ml *seler/	350g	Zupa buraczkowa b/m 350ml *seler/	350g	Zupa buraczkowa b/m 350ml *seler/	350g	
		Ryba duszona 100g w sosie po grecku b/g 150g *ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	
		Ryż (dr)180g	180g	Ryż (dr)180g	180g	Ryż (dr)180g	180g	Ryż (dr)180g	180g	Ryż (dr)180g	180g	
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
Podwieczorek												
II	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 z kurczaka 60g	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Pośredwica z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g	Pośredwica z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g
			masło 10g *mleko/	10g	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	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		Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml
kcal	Energia	2416,3	Energia	2549,4	Energia	2421,7	Energia	2287	Energia	2179,9		
g	Białko	110,33	Białko	98,383	Białko	61,052	Białko	93,133	Białko	97,338		
g	Tłuszcz	94,646	Tłuszcz	95,326	Tłuszcz	93,296	Tłuszcz	72,451	Tłuszcz	67,026		
g	Kwasy Nasycone	18,594	Kwasy Nasycone	38,488	Kwasy Nasycone	28,039	Kwasy Nasycone	7,0828	Kwasy Nasycone	20,888		
g	Węglowodany ogółem	244,08	Węglowodany ogółem	288,37	Węglowodany ogółem	295,97	Węglowodany ogółem	278,75	Węglowodany ogółem	260,29		
g	W tym cukry	45,936	W tym cukry	41,591	W tym cukry	29,993	W tym cukry	32,941	W tym cukry	30,531		
g	Blonnik pokarmowy	31,096	Blonnik pokarmowy	31,591	Blonnik pokarmowy	35,115	Blonnik pokarmowy	35,706	Blonnik pokarmowy	31,606		
mg	Sód	449,52	Sód	1968,9	Sód	1761,3	Sód	2733	Sód	2649,6		

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. 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 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

WSZELKIE UWAGI DOTYCZĄCE POŚLĄKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELEŃNIARSKICH.

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		niedziela 02 sierpnia 2026									
DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa	
I	SNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki ryżowe na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki ryżowe 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 kurczaka 60g	60g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Wędlina wegańska 90g	90g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 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										
II	OBIAD	Zupa ziemniaczana 350ml *seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek b/m 350ml *seler/	350g	Zupa żurek b/m 350ml *seler/	350g	Zupa żurek b/m 350ml *seler/	350g
		Kotlet z indyka B/G 100g *jaja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet z udźca indyka (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z udźca indyka (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
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana b/m 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana b/m 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek											
III	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
		Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g
		Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g
	II	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g
kcal	Energia	2055,6	Energia	2284,6	Energia	2312,3	Energia	2062,2	Energia	2075,3	
g	Białko	111,7	Białko	94,097	Białko	63,624	Białko	109,25	Białko	115,51	
g	Tłuszcz	85,682	Tłuszcz	96,673	Tłuszcz	86,857	Tłuszcz	62,954	Tłuszcz	64,404	
g	Kwasy Nasycone	25,337	Kwasy Nasycone	45,99	Kwasy Nasycone	34,406	Kwasy Nasycone	8,3673	Kwasy Nasycone	21,722	
g	Węglowodany ogółem	198,34	Węglowodany ogółem	242,28	Węglowodany ogółem	277,87	Węglowodany ogółem	253,11	Węglowodany ogółem	247,4	
g	W tym cukry	39,055	W tym cukry	38,358	W tym cukry	40,542	W tym cukry	37,146	W tym cukry	39,465	
g	Blonnik pokarmowy	24,209	Blonnik pokarmowy	38,458	Blonnik pokarmowy	37,193	Blonnik pokarmowy	30,5	Blonnik pokarmowy	29,54	
mg	Sód	751,12	Sód	2230,1	Sód	1917	Sód	2207,7	Sód	2187,1	

kcal	Energia	2055,6	Energia	2284,6	Energia	2312,3	Energia	2062,2	Energia	2075,3
g	Białko	111,7	Białko	94,097	Białko	63,624	Białko	109,25	Białko	115,51
g	Tłuszcz	85,682	Tłuszcz	96,673	Tłuszcz	86,857	Tłuszcz	62,954	Tłuszcz	64,404
g	Kwasy Nasycone	25,337	Kwasy Nasycone	45,99	Kwasy Nasycone	34,406	Kwasy Nasycone	8,3673	Kwasy Nasycone	21,722
g	Węglowodany ogółem	198,34	Węglowodany ogółem	242,28	Węglowodany ogółem	277,87	Węglowodany ogółem	253,11	Węglowodany ogółem	247,4
g	W tym cukry	39,055	W tym cukry	38,358	W tym cukry	40,542	W tym cukry	37,146	W tym cukry	39,465
g	Błonnik pokarmowy	24,209	Błonnik pokarmowy	38,458	Błonnik pokarmowy	37,193	Błonnik pokarmowy	30,5	Błonnik pokarmowy	29,54
mg	Sód	751,12	Sód	2230,1	Sód	1917	Sód	2207,7	Sód	2187,1

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. tujin
 (*) 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

WSZELKIE UWAGI DOTYCZĄCE POŚLĄKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELĘGNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
poniedziałek 03 sierpnia 2026												
DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Beziaktozowa		
ŚNIADANIE	I		Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Ryż na mleku roślinnym 300ml	300g	Zacierka na mleku roślinnym (g) 300ml *gluten/*jaja/	300g	Zacierka na mleku bez laktozy (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	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 z indyka 60g	60g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Wędlina wegańska 90g	90g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g
			Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
			Oliwki czarne 5 szt.	20g	Oliwki czarne 5 szt.	20g	Oliwki czarne 5 szt.	20g	Oliwki czarne 5 szt.	20g	Oliwki czarne 5 szt.	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											
OBIAD			Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g
			Gulasz z fileta z indyka (d) 150g *mleko/*seler/	150g	Ratatuj duszone z ciecierzą 150	150g	Ratatuj duszone z ciecierzą 150	150g	Gulasz z fileta z indyka (d) 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz z fileta z indyka (d) 150g *gluten/*seler/	150g
			Kasza gryczana 150g	150g	Kasza gryczana (g) 180g	180g	Kasza gryczana (g) 180g	180g	Kasza gryczana (g) 180g	180g	Kasza gryczana (g) 180g	180g
			Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	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
			Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g								
Podwieczorek												
KOLACJA	I		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sozamu/	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	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g
			Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g
			Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g
			Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g						
	II		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g
kcal		Energia	2168,7	Energia	2149,4	Energia	2209	Energia	1947,6	Energia	1954,4	
g		Białko	131,36	Białko	73,387	Białko	61,732	Białko	95,74	Białko	101,82	
g		Tłuszcz	81,598	Tłuszcz	77,401	Tłuszcz	79,156	Tłuszcz	51,263	Tłuszcz	52,623	
g		Kwasy Nasycone	19,832	Kwasy Nasycone	38,555	Kwasy Nasycone	35,753	Kwasy Nasycone	5,1711	Kwasy Nasycone	18,491	
g		Węglowodany ogółem	223,81	Węglowodany ogółem	282,84	Węglowodany ogółem	304,41	Węglowodany ogółem	272,24	Węglowodany ogółem	265,4	
g		W tym cukry	46,229	W tym cukry	47,665	W tym cukry	47,455	W tym cukry	43,175	W tym cukry	44,035	
g		Blonnik pokarmowy	26,45	Blonnik pokarmowy	37,89	Blonnik pokarmowy	39,31	Blonnik pokarmowy	33,139	Blonnik pokarmowy	31,939	
mg		Sód	1442,2	Sód	2773,7	Sód	2206,8	Sód	2817,1	Sód	2792,9	

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 jadłospisów 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

WSZELKIE UWAGI DOTYCZĄCE POŚILKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELĘGNIARSKICH.

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		wtorek 04 sierpnia 2026									
DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
SNIADANIE	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
		Schab na soli morskiej 60g	60g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Schab na soli morskiej 60g	60g	Schab na soli morskiej 60g	60g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Roszponka	10g	Roszponka	10g	Roszponka	10g	Roszponka	10g	Roszponka	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
		Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Salata z oliwą 150g	150g	Salata z oliwą 150g	150g	Salata z oliwą 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
		Skyr szt. *mleko/	140g								
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
		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	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g
		Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g
		Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Masło bez laktozy 10g	10g
				Herbata owocowa	250g					Herbata owocowa	250g
	II	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g
kcal	Energia	1983,3	Energia	2342,9	Energia	2279,8	Energia	2126,1	Energia	2186,6	
g	Białko	118,21	Białko	78,492	Białko	56,006	Białko	99,997	Białko	107,27	
g	Tłuszcz	90,934	Tłuszcz	90,439	Tłuszcz	83,909	Tłuszcz	79,239	Tłuszcz	85,699	
g	Kwasy Nasycone	25,971	Kwasy Nasycone	25,864	Kwasy Nasycone	21,516	Kwasy Nasycone	10,789	Kwasy Nasycone	27,509	
g	Węglowodany ogółem	208,33	Węglowodany ogółem	269,98	Węglowodany ogółem	289,79	Węglowodany ogółem	249,75	Węglowodany ogółem	243,59	
g	W tym cukry	41,716	W tym cukry	39,844	W tym cukry	38,063	W tym cukry	34,109	W tym cukry	35,649	
g	Błonnik pokarmowy	20,877	Błonnik pokarmowy	37,157	Błonnik pokarmowy	38,339	Błonnik pokarmowy	27,872	Błonnik pokarmowy	26,672	
mg	Sód	857,9	Sód	2238,3	Sód	1689,5	Sód	2172,8	Sód	2277,8	

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. 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 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

WSZELKIE UWAGI DOTYCZĄCE POŚLĄKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELEŃNIARSKICH.

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		środa 05 sierpnia 2026									
DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
SNIADANIE	I	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml	300g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sozamu/	100g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g
		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
		Ketchup 1 szt.	1g	Parówki wegetariańskie (g) 2 szt. *gluten/	100g	Parówki wegańskie (g) 2 szt. *gluten/	100g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g
		Ogórek 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
		Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		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		Rosół z makaronem BEZGLUTENOWYM (g) 350ml *seler/	350g	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g
		Wątróbka drobiowa z cebulką b/g (s)	150g	Danie wegetariańskie (p) 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie (p) 100g *gluten/*soja/	100g	Wątróbka drobiowa z cebulką (s) *gluten/	150g	Wątróbka drobiowa z cebulką (s) *gluten/	150g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Marchewka mini gotowana 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g
		Kompot 250ml	250g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek											
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sozamu/	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 z indyka 60g	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	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	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g						
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g
kcal	Energia	1972	Energia	2309,3	Energia	2129,2	Energia	2052,2	Energia	2120	
g	Białko	129,28	Białko	84,668	Białko	56,58	Białko	95,62	Białko	111,11	
g	Tłuszcz	74,607	Tłuszcz	101,88	Tłuszcz	83,665	Tłuszcz	76,233	Tłuszcz	89,773	
g	Kwasy Nasycone	18,694	Kwasy Nasycone	43,489	Kwasy Nasycone	33,206	Kwasy Nasycone	11,808	Kwasy Nasycone	22,728	
g	Węglowodany ogółem	185,18	Węglowodany ogółem	248,05	Węglowodany ogółem	271,13	Węglowodany ogółem	236,75	Węglowodany ogółem	207,25	
g	W tym cukry	42,998	W tym cukry	35,853	W tym cukry	49,383	W tym cukry	38,424	W tym cukry	27,804	
g	Błonnik pokarmowy	25,002	Błonnik pokarmowy	39,925	Błonnik pokarmowy	46,66	Błonnik pokarmowy	28,368	Błonnik pokarmowy	25,248	
mg	Sód	776,21	Sód	1788,1	Sód	1928,1	Sód	2189,3	Sód	2105,2	

kcal	Energia	1972	Energia	2309,3	Energia	2129,2	Energia	2052,2	Energia	2120
g	Białko	129,28	Białko	84,668	Białko	56,58	Białko	95,62	Białko	111,11
g	Tłuszcz	74,607	Tłuszcz	101,88	Tłuszcz	83,665	Tłuszcz	76,233	Tłuszcz	89,773
g	Kwasy Nasycone	18,694	Kwasy Nasycone	43,489	Kwasy Nasycone	33,206	Kwasy Nasycone	11,808	Kwasy Nasycone	22,728
g	Węglowodany ogółem	185,18	Węglowodany ogółem	248,05	Węglowodany ogółem	271,13	Węglowodany ogółem	236,75	Węglowodany ogółem	207,25
g	W tym cukry	42,998	W tym cukry	35,853	W tym cukry	49,383	W tym cukry	38,424	W tym cukry	27,804
g	Blonnik pokarmowy	25,002	Blonnik pokarmowy	39,925	Blonnik pokarmowy	46,66	Blonnik pokarmowy	28,368	Blonnik pokarmowy	25,248
mg	Sód	776,21	Sód	1788,1	Sód	1928,1	Sód	2189,3	Sód	2105,2

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. tujin
 (*) 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

WSZELKIE UWAGI DOTYCZĄCE POŚLĄKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELEŃNIARSKICH.