

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek 27 lutego 2026

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_sesamul/	100g	Platki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g		
	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Rukola 30g	30g	Rukola 30g	30g		
	Rukola 20g	20g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Herbata z cytryną	250g	Rukola 20g	20g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g						
			Herbata z cytryną	250g						
II	Jabłko pieczone 1szt.	180g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Kanapka pszenna z twarogiem DZ 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z twarogiem DZ 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g
OBIAD	Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa (g) b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa (g) b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem brokułowa 500ml *mleko/*seler/	500g
	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona b/s 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona b/s 100g *gluten/*ryby/	100g		
	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 150g	150g	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	Ryż al dente 150g	150g		
	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	Ryż al dente 150g	150g	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g		
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieszanek					Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g		
KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamul/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Twaróg 50g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g		
	Dżem 2 szt.	50g	Salata 30g	30g	Dżem 2 szt.	50g	Papryka 50g	50g		
	Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g		
	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g		
	Margaryna 10g	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g				
	Herbata owocowa	250g								
II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g

kcal	Energia	2155,6	Energia	2126,5	Energia	2391,7	Energia	2286,8	Energia	2141
g	Białko	50,127	Białko	121,05	Białko	139,56	Białko	140,66	Białko	110,12
g	Tłuszcz	97,517	Tłuszcz	80,752	Tłuszcz	76,297	Tłuszcz	79,04	Tłuszcz	85,94
g	Kwasy Nasycone	35,633	Kwasy Nasycone	18,886	Kwasy Nasycone	20,383	Kwasy Nasycone	20,581	Kwasy Nasycone	22,107
g	Węglowodany ogółem	263,34	Węglowodany ogółem	230,46	Węglowodany ogółem	287,93	Węglowodany ogółem	246,74	Węglowodany ogółem	241,71
g	W tym cukry	42,01	W tym cukry	23,266	W tym cukry	30,94	W tym cukry	15,051	W tym cukry	49,767
g	Błonnik pokarmowy	32,209	Błonnik pokarmowy	21,309	Błonnik pokarmowy	22,889	Błonnik pokarmowy	33,942	Błonnik pokarmowy	28,537
mg	Sód	197,08	Sód	1350,7	Sód	1899,9	Sód	2008,1	Sód	389,83

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jajka; 5. orzechy ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwunulek starki; 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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
sobota 28 lutego 2026

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_sesamu/	100g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Herbata z cytryną	250g
	Pomidor 100g	100g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g		
	Margaryna 10g	10g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Herbata z cytryną	250g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
			masło 10g *mleko/	10g						
			Herbata z cytryną	250g						
	II	Kanapka bezglutenowa z dżemem 1 szt. *soja/+ziarna_sesamu/	80g			Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa jajkiem DZ 1szt. *gluten/+jaja/*mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/
OBIAD	Łazanki b/g z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *mleko/*seler/	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
	Zupa z fasolką szparagową (g) b/m 350ml *seler/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/+soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) b/s 250g *gluten/+soja/	250g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) b/s 250g *gluten/+soja/	250g	Kompot	250g
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
			Banan 1szt.	120g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g		
Pobielicznok					Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g		
I KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g	Herbata rumiankowa	250g
	Pomidor 50g	50g	Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g	Roszpodka	10g	Roszpodka	10g		
	Roszpodka	10g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Margaryna 10g	10g	Roszpodka	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g						
			Herbata rumiankowa	250g						
II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

	kcal	Energia	2153	Energia	2405,7	Energia	2113,5	Energia	2139,9	Energia	2057
g		Białko	65,792	Białko	124,04	Białko	113,9	Białko	116,79	Białko	103
g		Tłuszcz	86,241	Tłuszcz	78,08	Tłuszcz	58,726	Tłuszcz	64,136	Tłuszcz	69,126
g		Kwasy Nasycone	38,308	Kwasy Nasycone	23,663	Kwasy Nasycone	20,188	Kwasy Nasycone	21,658	Kwasy Nasycone	16,966
g		Węglowodany ogółem	270,29	Węglowodany ogółem	272,35	Węglowodany ogółem	283,13	Węglowodany ogółem	263,79	Węglowodany ogółem	266,61
g		W tym cukry	28,302	W tym cukry	31,852	W tym cukry	33,489	W tym cukry	32,144	W tym cukry	62,042
g		Błonnik pokarmowy	26,643	Błonnik pokarmowy	31,763	Błonnik pokarmowy	31,517	Błonnik pokarmowy	43,257	Błonnik pokarmowy	29,953
mg		Sód	216,54	Sód	1133,1	Sód	1587,6	Sód	1682,6	Sód	341,6

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

niedziela 01 marca 2026

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata		
SNIAĐANIE		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamul/	100g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
		Pomidor bez skóry 100g	100g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g		
		Margaryna 10g	10g	Pomidor bez skóry 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata czarna b/c	250g		
				Herbata z cytryną	250g						
	II	Jabłko 1szt.	180g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g
OBIAD		Rosół z makaronem (g) (nb) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) b/s 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) b/s 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Zupa krem neapolitański 500ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	500g
		Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach b/s 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach b/s 2 szt.	150g		
		Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	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		
Podwieszanek					Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g			
Kolacja		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamul/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Zupa krem neapolitański 500ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	500g
		Wędlina wegetariańska 30g	30g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczycal/	113g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczycal/	113g	Parówki cielęce (g) 2 szt. *gorczycal/	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
		Pomidor 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g		
		Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g						
		Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata owocowa	250g						
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/	150g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/	150g

kcal	Energia	1940,7	Energia	2613,9	Energia	2146,4	Energia	2198,2	Energia	2115
g	Białko	43,695	Białko	130,51	Białko	143,63	Białko	153,43	Białko	104,5
g	Tłuszcz	98,918	Tłuszcz	131,23	Tłuszcz	72,155	Tłuszcz	75,263	Tłuszcz	116,72
g	Kwasy Nasycone	55,031	Kwasy Nasycone	47,073	Kwasy Nasycone	23,563	Kwasy Nasycone	23,157	Kwasy Nasycone	32,92
g	Węglowodany ogółem	213,33	Węglowodany ogółem	228,24	Węglowodany ogółem	229,98	Węglowodany ogółem	217,65	Węglowodany ogółem	166,07
g	W tym cukry	35,29	W tym cukry	39,07	W tym cukry	35,398	W tym cukry	21,285	W tym cukry	40,968
g	Błonnik pokarmowy	28,014	Błonnik pokarmowy	22,963	Błonnik pokarmowy	25,538	Błonnik pokarmowy	35,403	Błonnik pokarmowy	13,902
mg	Sód	130,91	Sód	1681,6	Sód	1666,9	Sód	1920,1	Sód	556,39

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 Żywności.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
poniedziałek 02 marca 2026

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata		
SNIADANIE		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem brokułowa 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	Kefir szt. *mleko/	200g
		Salata 30g	30g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
		Margaryna 10g	10g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata z cytryną	250g	Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
		Kisiel 250ml	250g	masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
				Kefir szt. *mleko/	200g						
II					Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g			
OBIAD		Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa krem buraczkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
		Ratatuj duszone z ciecierzycą 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka b/s 250g	250g	Ratatuj duszone z indyka b/s 250g	250g		
		Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g		
		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Kiwi 1szt.	75g	Kompot 250ml	250g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g				
Podwieszorek					Kalafior gotowany 150g *soja/	150g	Kalafior gotowany 150g *soja/	150g	Kefir szt. *mleko/	200g	
Kolacja		Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem buraczkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Schab biały 60g *soja/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g		
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g		
II		Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g

kcal	Energia	2087,9	Energia	2203,7	Energia	2194,9	Energia	2024,5	Energia	2218
g	Białko	47,277	Białko	126,1	Białko	136,47	Białko	133,88	Białko	73,224
g	Tłuszcz	77,951	Tłuszcz	60,921	Tłuszcz	53,816	Tłuszcz	56,796	Tłuszcz	91,435
g	Kwasy Nasycone	35,368	Kwasy Nasycone	20,528	Kwasy Nasycone	17,353	Kwasy Nasycone	19,543	Kwasy Nasycone	14,281
g	Węglowodany ogółem	298,15	Węglowodany ogółem	292,21	Węglowodany ogółem	294,07	Węglowodany ogółem	235,28	Węglowodany ogółem	283,29
g	W tym cukry	50,659	W tym cukry	44,974	W tym cukry	17,699	W tym cukry	22,574	W tym cukry	67,74
g	Błonnik pokarmowy	28,175	Błonnik pokarmowy	25,355	Błonnik pokarmowy	31,96	Błonnik pokarmowy	39,32	Błonnik pokarmowy	26,139
mg	Sód	625,4	Sód	1135	Sód	1839,1	Sód	1668,1	Sód	436,9

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. 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 wmiary zaplanowanych w jadłospisie produktów na równowazne 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 POSILKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELEGNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
wtorek 03 marca 2026

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_sesamu/	100g	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Skyr szt. *mleko/	140g
	Pomidor 50g	50g	Kiełbasa żywiecka 60g	60g	Roszpionka	10g	Roszpionka	10g		
	Roszpionka	10g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Margaryna 10g	10g	Roszpionka	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g						
			Herbata z cytryną	250g						
II					Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g		
OBIAD	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa krem krupnik 500ml *mleko/*seler/	500g
	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute (d) b/s 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute (d) b/s 100g *gluten/	100g		
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g		
	Surówka z porzem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g		
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieszanek					Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g		
Kolejca	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem krupnik 500ml *mleko/*seler/	500g
	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
	Salata 30g	30g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzeczy/	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g		
	Herbata owocowa	250g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g		
			Herbata owocowa	250g						
II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kisiel 250ml	250g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

	kcal	Energia	Energia	Energia	Energia	Energia	Energia	Energia	Energia
g	59,817	1976,5	2302,3	142,17	2221,9	162,3	2240,7	2073,1	103,52
g	76,088	59,817	139,85	66,493	142,17	80,978	162,3	103,52	103,52
g	9,2632	76,088	97,749	19,384	66,493	24,624	80,978	93,802	93,802
g	229,7	9,2632	30,287	19,384	19,384	24,624	24,624	34,255	34,255
g	23,272	229,7	256,37	28,172	264,57	24,03	244,03	247,07	247,07
g	32,943	23,272	24,672	28,433	28,172	24,147	24,147	61,709	61,709
mg	156,21	32,943	29,687	1283,6	28,433	40,258	40,258	24,652	24,652
		156,21	1283,6	1729,4	1729,4	1806,5	1806,5	500,35	500,35

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

WSZELKIE UWAGI DOTYCZĄCE POSILKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYZURKACH PIELĘGNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

środa 04 marca 2026

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata		
SNIAĐANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Zupa krem z pomidora/r 500ml *mleko/*seler/	500g
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Jajecznica z białek na parze *jaja/	100g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g
		Pomidor 50g	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Jajecznica z białek na parze *jaja/	100g	Papryka 50g	50g		
		Papryka 50g	50g	Jajecznica na parze *jaja/	100g	Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g				
				Herbata z cytryną	250g						
	II	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g			Kanapka pszenna z miodem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g		
	OBIAD	Rosół z makaronem (g) (nb) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) b/s 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) b/s 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Krem z warzyw 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet mielony drobiowy (p) 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet mielony drobiowy (p) b/s 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony drobiowy (p) b/s 100g *gluten/*jaja/	100g		
Ziemniaki gotowane 180g		180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g			
Fasolka szparagowa gotowana 150g		150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g			
Gruszka 1szt.		120g	Banan 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g			
Kompot 250ml		250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Podleczerek		Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Brokuł gotowany 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	Krem z warzyw 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
		Pomidor 50g	50g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g		
		Salata 30g	30g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g		
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata rumiankowa	250g	Salata 30g	30g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
				masło 10g *mleko/	10g						
	II	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g		

kcal	Energia	2076,7	Energia	2452,5	Energia	2166,7	Energia	2192,6	Energia	1922
g	Białko	49,538	Białko	141,45	Białko	118,2	Białko	141,08	Białko	98,32
g	Tłuszcz	109,01	Tłuszcz	105,86	Tłuszcz	83,431	Tłuszcz	83,804	Tłuszcz	86,271
g	Kwasy Nasycone	37,351	Kwasy Nasycone	40,876	Kwasy Nasycone	28,181	Kwasy Nasycone	27,364	Kwasy Nasycone	40,184
g	Węglowodany ogółem	218,93	Węglowodany ogółem	234,3	Węglowodany ogółem	235,43	Węglowodany ogółem	212,96	Węglowodany ogółem	166,45
g	W tym cukry	40,587	W tym cukry	43,193	W tym cukry	38,348	W tym cukry	27,533	W tym cukry	52,302
g	Błonnik pokarmowy	30,514	Błonnik pokarmowy	27,033	Błonnik pokarmowy	32,07	Błonnik pokarmowy	39,963	Błonnik pokarmowy	8,8755
mg	Sód	601,62	Sód	1845	Sód	2100,4	Sód	2073,8	Sód	351,49

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzechy 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 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 POŚLÓK ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYZURKACH PIELEGNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
czwartek 05 marca 2026

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_sozamul/	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	Kefir szt. *mleko/	200g
		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
I	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				
II	Podkiszczonek			Skyr szt. *mleko/	140g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g		
I	KOLACJA	Chleb bezglutenowy 50g *soja/*ziarna_sozamul/	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 makaronem orzo, soczewicą i warzywami vege *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka z makaronem orzo, kurczakiem i warzywami *gluten/	250g	Salatka z makaronem orzo, kurczakiem i warzywami *gluten/	250g	Salatka z ciemnym makaronem, 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
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. skorupki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwulfenek 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 Żywności.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek 06 marca 2026

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_sesamu/	100g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
		Pomidor 100g	100g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g		
		Margaryna 10g	10g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata z cytryną	250g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
				masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
								Kanapka pszenna jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g
II	OBIAD	Zupa żurek (g) b/m 350ml *seler/	350g	Zupa żurek (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa żurek (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa krem żurek 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g		
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	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		
				Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g						
III	Podkiszczonek					Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g		
I	KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Krem z warzywa d/p 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g		
		Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 2 szt.	50g	Salata 30g	30g		
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g		
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g				
II		Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g

	kcal	Energia	1953.8	Energia	2434.4	Energia	2172.2	Energia	2085.3	Energia	2208
g	Białko	50,088	Białko	136	Białko	118,6	Białko	116,84	Białko	101,79	
g	Tłuszcz	81,931	Tłuszcz	80,181	Tłuszcz	53,916	Tłuszcz	61,836	Tłuszcz	95,006	
g	Kwasy Nasycone	35,557	Kwasy Nasycone	33,02	Kwasy Nasycone	17,922	Kwasy Nasycone	17,922	Kwasy Nasycone	29,791	
g	Węglowodany ogółem	248,49	Węglowodany ogółem	294,59	Węglowodany ogółem	300,92	Węglowodany ogółem	258,75	Węglowodany ogółem	241,15	
g	W tym cukry	49,684	W tym cukry	53,791	W tym cukry	62,471	W tym cukry	24,431	W tym cukry	71,451	
g	Błonnik pokarmowy	28,853	Błonnik pokarmowy	24,729	Błonnik pokarmowy	33,429	Błonnik pokarmowy	38,389	Błonnik pokarmowy	13,264	
mg	Sód	183,33	Sód	1348,7	Sód	1706,8	Sód	1765,4	Sód	457,74	

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 Żywności.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
sobota 07 marca 2026

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_sesamul/	100g	Musi 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	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
			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/
I 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		
	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g						
Podkiszczonek					Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g		
I Kolacja	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamul/	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_sesamul/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamul/	115g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Papryka 50g	50g	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

	kcal	Energia	2071,7	Energia	2242,9	Energia	1978,4	Energia	2165,9	Energia	2106
g	Białko	44,437	Białko	102,32	Białko	134,73	Białko	139,85	Białko	101,64	
g	Tłuszcz	88,063	Tłuszcz	72,145	Tłuszcz	54,87	Tłuszcz	62,465	Tłuszcz	83,951	
g	Kwasy Nasycone	20,708	Kwasy Nasycone	22,478	Kwasy Nasycone	21,188	Kwasy Nasycone	24,958	Kwasy Nasycone	27,665	
g	Węglowodany ogółem	241,44	Węglowodany ogółem	271,32	Węglowodany ogółem	233,96	Węglowodany ogółem	246,38	Węglowodany ogółem	240,18	
g	W tym cukry	34,632	W tym cukry	37,686	W tym cukry	21,097	W tym cukry	11,327	W tym cukry	51,271	
g	Błonnik pokarmowy	30,329	Błonnik pokarmowy	28,908	Błonnik pokarmowy	26,878	Błonnik pokarmowy	42,338	Błonnik pokarmowy	17,005	
mg	Sód	168,24	Sód	1183,1	Sód	1589	Sód	1928	Sód	529,16	

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 3. soja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwulfenek 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 zyczenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela 08 marca 2026

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem buraczkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Serek wiejski 1 szt.	200g
	Pomidor 50g	50g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
	Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g						
			Herbata z cytryną	250g						
II		Serek wiejski 1 szt.	200g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g			
OBIAD	Zupa jarzynowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa jarzynowa (g) b/s 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) b/s 350ml	350g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Pieczeń rzymska (p) 100g *jaja/	100g	Pieczeń rzymska (g) b/s 100g *jaja/	100g	Pieczeń rzymska (g) b/s 100g *jaja/	100g		
	Sos pomidorowy BM 80g *gluten/*seler/	80g	Sos pieczeniowy (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos koperkowy (g) b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos koperkowy (g) b/s 80g *gluten/*seler/	80g		
	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g		
	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g		
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podkwaszonek				Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g			
Kolacja	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
	Parówki wegetariańskie (g) 2 szt. *gluten/	100g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g		
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g		
	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g						
II	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g		

	kcal	Energia	2058	Energia	2403,8	Energia	2032,7	Energia	2149,5	Energia	2113
g	Białko	63,914	Białko	133,02	Białko	120,83	Białko	139,97	Białko	95,844	
g	Tłuszcz	97,806	Tłuszcz	101,53	Tłuszcz	53,04	Tłuszcz	61,725	Tłuszcz	91,722	
g	Kwasy Nasycone	33,098	Kwasy Nasycone	29,555	Kwasy Nasycone	19,354	Kwasy Nasycone	23,784	Kwasy Nasycone	16,117	
g	Węglowodany ogółem	217,57	Węglowodany ogółem	238,46	Węglowodany ogółem	265,55	Węglowodany ogółem	245,33	Węglowodany ogółem	236,47	
g	W tym cukry	29,264	W tym cukry	25,836	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	1746,3	Sód	1818,6	Sód	1896,2	Sód	417,6	

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki: 3. jaja; 5. orzechy; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwulfenek 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 Żywności.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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