

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota 28 lutego 2026

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0
SNIADANIE	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g			
	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g			
	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g			
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g			
	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			
OBIAD	Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *mleko/*seler/	350g			
	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			
Kolaćca	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g			
	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g			
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g			
	Roszonka	10g	Roszonka	10g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g			
	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g			
kcal		Energia 1460,9	Energia 1778,6				
g		Białko 91,834	Białko 90,424				
g		Tłuszcz 52,425	Tłuszcz 69,275				
g		Kwasy Nasycone 16,683	Kwasy Nasycone 18,088				
g		Węglowodany ogółem 150,81	Węglowodany ogółem 165,22				
g		W tym cukry 17,962	W tym cukry 19,417				
g		Błonnik pokarmowy 23,583	Błonnik pokarmowy 28,988				
mg		Sód 770,26	Sód 781,76				

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 DYŻURKACH PIELEGNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela 01 marca 2026

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0
I SNIADANIE	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g			
	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g			
	Pieczeń z indykiem 30g *gluten/	30g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g			
	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g			
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			
II OBIAD	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g			
	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 1 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g			
	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g			
	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g			
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
III KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g			
	Kiełbaski śniadaniowe (g) 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/	50g	Kiełbaski śniadaniowe (g) 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/	50g			
	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g			
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g			
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g			
	II Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g			

kcal	Energia	1517,5	Energia	1742,3			
g	Białko	72,756	Białko	96,686			
g	Tłuszcz	77,812	Tłuszcz	91,762			
g	Kwasy Nasycone	22,061	Kwasy Nasycone	26,698			
g	Węglowodany ogółem	129,02	Węglowodany ogółem	129,59			
g	W tym cukry	28,42	W tym cukry	28,72			
g	Błonnik pokarmowy	22,238	Błonnik pokarmowy	22,238			
mg	Sód	1006,6	Sód	1102,2			

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. 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 PIELEGNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 02 marca 2026

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0
SNIADANIE	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g			
	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Szynka dębowo drobiowa 60g	60g	Szynka dębowo drobiowa 60g	60g			
	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g			
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			
			Kefir szt. *mleko/	200g			
OBIAD	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g			
	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g			
	Kasza pęczak (g) 100g	100g	Kasza pęczak (g) 100g	100g			
	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g			
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Podwieczorek							
Kolacja	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g			
	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g			
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g			
II	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g			
kcal		Energia	1573,3	Energia	1825,1		
g		Białko	94,357	Białko	104,62		
g		Tłuszcz	49,426	Tłuszcz	54,326		
g		Kwasy Nasycone	16,183	Kwasy Nasycone	18,763		
g		Węglowodany ogółem	187,21	Węglowodany ogółem	226,61		
g		W tym cukry	13,414	W tym cukry	22,314		
g		Błonnik pokarmowy	28,9	Błonnik pokarmowy	33,46		
mg		Sód	1024,8	Sód	1375		

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 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 PIELEGNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek 03 marca 2026

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal	Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal	0	0	0
SNIADANIE	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	
	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	
	Kiełbasa żywiecka 30g	30g	Kiełbasa żywiecka 30g	30g	
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	
	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g	
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
			Sok wielowarzywny 300ml	300g	
OBIAD	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	
	Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g	
	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	
	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
Podobieczek					
KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	
	Pieczeń z indykiem 30g *gluten/	30g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	
	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzechy/	50g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzechy/	50g	
	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	
	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	

kcal	Energia	1614,8	Energia	1757,1	
g	Białko	107,56	Białko	117,44	
g	Tłuszcz	81,415	Tłuszcz	80,29	
g	Kwasy Nasycone	22,894	Kwasy Nasycone	20,694	
g	Węglowodany ogółem	148,73	Węglowodany ogółem	173,55	
g	W tym cukry	22,857	W tym cukry	29,907	
g	Błonnik pokarmowy	25,272	Błonnik pokarmowy	31,152	
mg	Sód	796,78	Sód	963,25	

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 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 PIELEŃNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

środa 04 marca 2026

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0
I SNIADANIE	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g			
	Jajecznica ze szczypiorkiem (s) *jaja/	100g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g			
	Pomidor 50g	50g	Jajecznica ze szczypiorkiem (s) *jaja/	100g			
	Papryka 50g	50g	Pomidor 50g	50g			
	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g			
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g			
			Herbata z cytryną	250g			
II OBIAD	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g			
	Kotlet mielony drobiowy (p)100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet mielony drobiowy (p)100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g			
	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g			
	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g			
	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g			
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Kolejnia	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g			
	Rzodkiewka 50g	50g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g			
	Salata 30g	30g	Rzodkiewka 50g	50g			
	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g			
	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g			
			Herbata rumiankowa	250g			
	II Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g			

kcal	Energia	1560,3	Energia	1846,4			
g	Białko	92,096	Białko	119,24			
g	Tłuszcz	67,237	Tłuszcz	75,12			
g	Kwasy Nasycone	23,426	Kwasy Nasycone	23,564			
g	Węglowodany ogółem	146,69	Węglowodany ogółem	175,23			
g	W tym cukry	20,527	W tym cukry	27,587			
g	Błonnik pokarmowy	27,938	Błonnik pokarmowy	30,461			
mg	Sód	1296,8	Sód	1978			

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 zastrzeżony możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.
 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

czwartek 05 marca 2026

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal	Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal	0	0	0
SNIADANIE	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	
	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	
	Parówki z indyka (g) 1 szt.	35g	Parówki z indyka (g) 2 szt.	70g	
	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	
	Mix sałat z oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
OBIAD	Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml	350g	
	Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g	
	Kasza gryczana (g) 100g	150g	Kasza gryczana (g) 100g	150g	
	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
			Skyr szt. *mleko/	140g	
Podwieczorek					
Kolaacja	Salatka z ciemnym makaronem z kurczakiem i warzywami *gluten/*soja/*gorczyca/	250g	Salatka z ciemnym makaronem z kurczakiem i warzywami *gluten/*soja/*gorczyca/	250g	
	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	
II	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	

kcal	Energia	1692,7	Energia	1828,4	
g	Białko	102,41	Białko	127,54	
g	Tłuszcz	68,632	Tłuszcz	85,482	
g	Kwasy Nasycone	16,216	Kwasy Nasycone	17,756	
g	Węglowodany ogółem	169,37	Węglowodany ogółem	173,99	
g	W tym cukry	17,838	W tym cukry	22,938	
g	Błonnik pokarmowy	19,001	Błonnik pokarmowy	19,601	
mg	Sód	764,83	Sód	785,13	

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 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 PIELEŃNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek 06 marca 2026

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0
I SNIADANIE	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g			
	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Szynka dębowa wieprzowa 60g	60g	Szynka dębowa wieprzowa 60g	60g			
	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g			
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			
			Jabłko 1szt.	180g			
II							
OBIAD	Zupa żurek (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek (g) 350ml *mleko/*seler/	350g			
	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jajal/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jajal/*ryby/	100g			
	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g			
	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g			
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Podwieczorek							
I KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g			
	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g			
II	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g			
kcal	Energia	1618,5	Energia	1784,4			
g	Białko	102,98	Białko	105,53			
g	Tłuszcz	48,961	Tłuszcz	50,131			
g	Kwasy Nasycone	12,972	Kwasy Nasycone	13,062			
g	Węglowodany ogółem	191,3	Węglowodany ogółem	228,08			
g	W tym cukry	33,416	W tym cukry	38,006			
g	Błonnik pokarmowy	25,154	Błonnik pokarmowy	31,034			
mg	Sód	936,47	Sód	1077,2			

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. 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

sobota 07 marca 2026

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0
I SNIADANIE	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g			
	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Szynka krucha 60g *soja/	60g	Szynka krucha 60g *soja/	60g			
	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g			
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			
			Kefir szt. *mleko/	200g			
II OBIAD	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jajal/*mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jajal/*mleko/*seler/	350g			
	Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem (d) *mleko/	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem (d) *mleko/	250g			
	Ryż al dente (g) 100g	100g	Ryż al dente (g) 100g	100g			
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
I KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jajal/*sojal/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jajal/*sojal/*mleko/*seler/	100g			
	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g			
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g			
	II						
		Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g		

kcal	Energia	1584,5	Energia	1836,3			
g	Białko	102,16	Białko	112,42			
g	Tłuszcz	68,4	Tłuszcz	73,3			
g	Kwasy Nasycone	17,178	Kwasy Nasycone	19,759			
g	Węglowodany ogółem	136,73	Węglowodany ogółem	176,13			
g	W tym cukry	23,352	W tym cukry	32,252			
g	Błonnik pokarmowy	21,128	Błonnik pokarmowy	25,688			
mg	Sód	672,19	Sód	1022,4			

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaj; 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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela 08 marca 2026

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0
I SNIADANIE	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g			
	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Pasta z tuńczyka *jajka/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jajka/*ryby/*gorczyca/	100g			
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g			
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			
			Serek wiejski 1 szt.	200g			
II							
OBIAD	Zupa jarzynowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml *mleko/	350g			
	Pieczeń rzymska (p) 100g *jajka/	100g	Pieczeń rzymska (p) 100g *jajka/	100g			
	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g			
	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g			
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Podwieczorek							
I KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g			
	Domowa wędlina z kurczaka 30g	30g	Domowa wędlina z kurczaka 30g	30g			
	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g			
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g			
II	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g			

kcal	Energia	1502,6	Energia	1772,5			
g	Białko	110,23	Białko	134,06			
g	Tłuszcz	79,003	Tłuszcz	89,453			
g	Kwasy Nasycone	19,834	Kwasy Nasycone	19,924			
g	Węglowodany ogółem	122,64	Węglowodany ogółem	141,64			
g	W tym cukry	21,171	W tym cukry	25,621			
g	Błonnik pokarmowy	23,016	Błonnik pokarmowy	25,296			
mg	Sód	1101,1	Sód	1378,2			

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jajka; 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