

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
niedziela 29 marca 2026											
DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktowa		
SNIAKANIE		Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym 300ml	300g	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym 300ml	300g	Kasza kukurydziana 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 30g	30g	Wędlina wegańska 90g	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
		Oliwki zielone 5 szt.	20g	Pomidor 50g	50g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Pomidor 50g	50g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Pomidor 50g	50g	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
		Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g								
OBIAD		Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (w) 350ml *mleko/*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
		Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/*mleko/	150g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/	150g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Surówka żydowska 150g	150g	Surówka żydowska 150g	150g	Surówka żydowska 150g	150g	Surówka żydowska 150g	150g	Surówka żydowska 150g	150g
		Kompot 250g	250g	Kompot 250g	250g	Kompot 250g	250g	Kompot 250g	250g	Kompot 250g	250g
Pobudzenie											
Kolekcja		Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki wegańskie 2 szt. *gluten/	100g	Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g
		Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
		Papryka 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
		Mus owocowy 1szt.	100g	Herbata rumiankowa	250g	Mandarynka 1 szt.	130g	Mandarynka 1 szt.	130g	Mandarynka 1 szt.	130g
	Mandarynka 1 szt.	130g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	

kcal	Energia	1978,3	Energia	2112,9	Energia	2159,5	Energia	1923,5	Energia	1930,3
g	Białko	102,96	Białko	66,386	Białko	55,336	Białko	90,819	Białko	96,899
g	Tłuszcz	80,387	Tłuszcz	82,438	Tłuszcz	84,478	Tłuszcz	61,596	Tłuszcz	62,956
g	Kwasy Nasycone	27,496	Kwasy Nasycone	33,546	Kwasy Nasycone	30,776	Kwasy Nasycone	11,48	Kwasy Nasycone	24,8
g	Węglowodany ogółem	202,82	Węglowodany ogółem	261,95	Węglowodany ogółem	278,73	Węglowodany ogółem	242,71	Węglowodany ogółem	235,87
g	W tym cukry	52,758	W tym cukry	52,339	W tym cukry	52,289	W tym cukry	48,488	W tym cukry	49,348
g	Blonnik pokarmowy	24,557	Blonnik pokarmowy	43,589	Blonnik pokarmowy	44,789	Blonnik pokarmowy	31,211	Blonnik pokarmowy	30,011
mg	Sód	1403,2	Sód	2729	Sód	2156,6	Sód	2222,5	Sód	2198,3

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin
(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
W uzasadnionych przypadkach zastrzeżony możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 30 marca 2026

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
SNIA DANIE	Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Musli na mleku roślinnym (g) *gluten/*orzeczy/	300g	Musli na mleku roślinnym (g) *gluten/*orzeczy/	300g	Musli na mleku roślinnym (g) *gluten/*orzeczy/	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 wieprzowa 60g	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g
	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g
	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
OBIAD	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) b/m 350ml *soja/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) b/m 350ml *soja/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) b/m 350ml *soja/*seler/	350g
	Bitka schabowa duszona b/g 100g	100g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g
	Sos własny BG 80g *seler/	80g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g
	Ryż al dente 180g	180g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g
	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Kompot	250g	Kompot	250g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g
	Kompot	250g					Kompot	250g	Kompot	250g
KOLACJA	Makaron bezglutenowy z truskawkami i twarogiem 350 *mleko/	300g	Makaron pełnoziarnisty z truskawkami i twarogiem *gluten/*soja/*mleko/	350g	Makaron pełnoziarnisty z wegańskim musiem truskawkowym *gluten/*soja/	300g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g
							Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
							Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
							Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g
	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

	kcal	Energia	2097,8	Energia	2169,3	Energia	2043,2	Energia	2434,3	Energia	2438,7
g	Białko	118,41	Białko	91,313	Białko	66,815	Białko	105,36	Białko	105,44	
g	Tłuszcz	57,569	Tłuszcz	61,222	Tłuszcz	53,262	Tłuszcz	69,158	Tłuszcz	69,558	
g	Kwasy Nasycone	16,956	Kwasy Nasycone	28,934	Kwasy Nasycone	19,764	Kwasy Nasycone	9,6649	Kwasy Nasycone	21,065	
g	Węglowodany ogółem	264,96	Węglowodany ogółem	298,49	Węglowodany ogółem	308,65	Węglowodany ogółem	307,21	Węglowodany ogółem	307,33	
g	W tym cukry	77,778	W tym cukry	78,872	W tym cukry	81,891	W tym cukry	69,261	W tym cukry	69,401	
g	Błonnik pokarmowy	28,519	Błonnik pokarmowy	39,914	Błonnik pokarmowy	41,614	Błonnik pokarmowy	44,293	Błonnik pokarmowy	44,293	
mg	Sód	1404,9	Sód	1731	Sód	1596,6	Sód	3164,9	Sód	3140,7	

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. 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 PIELĘGNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

środa 01 kwietnia 2026

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa		
I	SNIADANIE	Serek wiejski szt.	200g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Zupa warzywna z makaronem 300ml *gluten/*soja/*seler/	300g	Zupa warzywna z makaronem 300ml *gluten/*soja/*seler/	300g	Zupa warzywna z makaronem 300ml *gluten/*soja/*seler/	300g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
		Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II											
OBIAD		Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) b/m 350ml	350g	Zupa krem z dyni (g) b/m 350ml	350g	Zupa krem z dyni (g) b/m 350ml	350g
		Filet z kurczaka soute (d) b/g 100g	100g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Sznyceł drobiowy smażony 100g *gluten/*jaja/	100g	Sznyceł drobiowy smażony 100g *gluten/*jaja/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek											
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 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	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
		Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

kcal	Energia	1997,3	Energia	2223	Energia	2222,9	Energia	1976,1	Energia	1980,5
g	Białko	118,14	Białko	77,297	Białko	62,413	Białko	109,21	Białko	109,29
g	Tłuszcz	79,924	Tłuszcz	79,709	Tłuszcz	72,948	Tłuszcz	57,009	Tłuszcz	57,409
g	Kwasy Nasycone	20,84	Kwasy Nasycone	22,589	Kwasy Nasycone	22,309	Kwasy Nasycone	6,433	Kwasy Nasycone	17,833
g	Węglowodany ogółem	193,25	Węglowodany ogółem	260,34	Węglowodany ogółem	286,81	Węglowodany ogółem	246,13	Węglowodany ogółem	246,25
g	W tym cukry	36,513	W tym cukry	33,943	W tym cukry	41,5	W tym cukry	36,886	W tym cukry	37,026
g	Błonnik pokarmowy	21,604	Błonnik pokarmowy	36,984	Błonnik pokarmowy	41,374	Błonnik pokarmowy	31,016	Błonnik pokarmowy	31,016
mg	Sód	745,35	Sód	2096,5	Sód	1809,4	Sód	2272,1	Sód	2247,9

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 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
czwartek 02 kwietnia 2026

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa	
SNIA DANIE	Ryż na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zupa warzywna z ryżem (g) 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z ryżem (g) 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z ryżem (g) 300ml *seler/	300g
	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_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 wieprzowa 60g	60g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki wegańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g
	Rzodkiewka 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
	Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g
	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
OBIA D	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g
	Gulasz wieprzowo-wołowy b/g 150g *seler/	150g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g
	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Kolacja	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g
	Salatka z kapusty pekińskiej z fasolką edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*seler/*gorczyca/	250g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
	Herbata malinowa	250g	Salatka z kapusty pekińskiej z fasolką edamame i pomidorem /wege *jaja/*gorczyca/	250g	Salatka z kapusty pekińskiej z fasolką edamame i pomidorem/bez majonezu *gluten/*soja/*gorczyca/	250g	Salatka z kapusty pekińskiej z fasolką edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*seler/*gorczyca/	250g	Salatka z kapusty pekińskiej z fasolką edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*seler/*gorczyca/	250g
			masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
			Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g
Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	

kcal	Energia	2020,8	Energia	2289,4	Energia	2439,7	Energia	2333,6	Energia	2338
g	Białko	127,53	Białko	87,575	Białko	73,6	Białko	107,11	Białko	107,19
g	Tłuszcz	63,133	Tłuszcz	88,986	Tłuszcz	88,687	Tłuszcz	87,753	Tłuszcz	88,153
g	Kwasy Nasycone	17,812	Kwasy Nasycone	28,796	Kwasy Nasycone	16,003	Kwasy Nasycone	13,004	Kwasy Nasycone	24,404
g	Węglowodany ogółem	225,65	Węglowodany ogółem	269,27	Węglowodany ogółem	318,09	Węglowodany ogółem	269,56	Węglowodany ogółem	269,68
g	W tym cukry	41,352	W tym cukry	35,569	W tym cukry	37,844	W tym cukry	39,582	W tym cukry	39,722
g	Błonnik pokarmowy	25,916	Błonnik pokarmowy	43,752	Błonnik pokarmowy	49,572	Błonnik pokarmowy	35,114	Błonnik pokarmowy	35,114
mg	Sód	635,09	Sód	1634,3	Sód	1575,6	Sód	1843,7	Sód	1819,5

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. 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

piątek 03 kwietnia 2026

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktowa	
SNIADANIE	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku roślinnym 300ml	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *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
	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
	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g
	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
II										
OBIAD	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa b/m 350ml *seler/	350g	Zupa brokułowa b/m 350ml *seler/	350g
	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Pierogi ruskie 10 szt. *gluten/*mleko/	200g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Pierogi ruskie 10 szt. *gluten/*mleko/	200g	Pierogi ruskie 10 szt. *gluten/*mleko/	200g
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Surówka z marchewką 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g
	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Surówka z marchewką 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
	Kompot 250ml	250g			Kompot 250ml	250g				
Pokwitczarek										
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
	Śledź w oleju 100g *ryby/	100g	Śledź w oleju 100g *ryby/	100g	Wędlina wegańska 90g	90g	Śledź w oleju 100g *ryby/	100g	Śledź w oleju 100g *ryby/	100g
	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g
kcal	Energia	2428,8	Energia	2520,8	Energia	2354,9	Energia	2406,7	Energia	2411,1
g	Białko	85,278	Białko	91,567	Białko	62,297	Białko	77,419	Białko	77,499
g	Tłuszcz	119,45	Tłuszcz	96,527	Tłuszcz	81,767	Tłuszcz	92,627	Tłuszcz	93,027
g	Kwasy Nasycone	37,233	Kwasy Nasycone	21,723	Kwasy Nasycone	23,434	Kwasy Nasycone	7,3096	Kwasy Nasycone	18,71
g	Węglowodany ogółem	213,11	Węglowodany ogółem	283,19	Węglowodany ogółem	301,68	Węglowodany ogółem	275,6	Węglowodany ogółem	275,72
g	W tym cukry	50,817	W tym cukry	40,197	W tym cukry	43,607	W tym cukry	32,725	W tym cukry	32,865
g	Błonnik pokarmowy	31,094	Błonnik pokarmowy	35,639	Błonnik pokarmowy	39,239	Błonnik pokarmowy	39,139	Błonnik pokarmowy	39,139
mg	Sód	2117,4	Sód	3610,7	Sód	1852,3	Sód	3098,2	Sód	3074

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 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 Żywności.

Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

WSZELKIE UWAGI DOTYCZĄCE POŚLÍKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELÉGNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota 04 kwietnia 2026

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktowa	
SNIADANIE	Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki owsiane na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki owsiane 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
	Twarożek ze szczypiorkiem *mleko/	100g	Twarożek ze szczypiorkiem *mleko/	100g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	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
	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 z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
OBIAŁ	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa b/mięsa 350ml *seler/	350g	Zupa buraczkowa b/mięsa 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	Sos bolognese wegetariański 250g *soja/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g
	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
	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g
Kolejca	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	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g
	Schab biały 40g *soja/	40g	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Masło bez laktozy 10g	10g
	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g
	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Salata 30g	30g
	Salata 30g	30g	Herbata rumiankowa	250g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata rumiankowa	250g
	Herbata rumiankowa	250g								
II	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

	Energia	2031,7	Energia	2417,3	Energia	2393	Energia	2015,5	Energia	2022,3
g	Białko	119,71	Białko	97,519	Białko	68,1	Białko	106,28	Białko	112,36
g	Tłuszcz	65,107	Tłuszcz	95,202	Tłuszcz	91,632	Tłuszcz	54,617	Tłuszcz	55,977
g	Kwasy Nasycone	19,043	Kwasy Nasycone	34,171	Kwasy Nasycone	20,655	Kwasy Nasycone	5,1288	Kwasy Nasycone	18,449
g	Węglowodany ogółem	233,97	Węglowodany ogółem	284,08	Węglowodany ogółem	288,23	Węglowodany ogółem	265,44	Węglowodany ogółem	258,6
g	W tym cukry	47,418	W tym cukry	43,201	W tym cukry	49,33	W tym cukry	41,861	W tym cukry	42,721
g	Błonnik pokarmowy	27,666	Błonnik pokarmowy	32,321	Błonnik pokarmowy	42,706	Błonnik pokarmowy	34,196	Błonnik pokarmowy	32,996
mg	Sód	1050,9	Sód	1978	Sód	1883	Sód	2505,4	Sód	2481,2

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 POŚLÍKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELÉGNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela 05 kwietnia 2026

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktowa		
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
		Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g
		Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Wędlina wegańska 30g	30g	Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g	Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g
		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		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
		Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach b/g 2 szt.	150g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach b/s 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa b/m 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa b/m 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa b/m 150g *seler/	150g
		Kisiel 250ml	250g	Wielkanocny wypiek	200g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Wielkanocny wypiek	200g	Wielkanocny wypiek	200g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieszanek											
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 indyka 60g	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Szynka krucha 60g *soja/	60g	Szynka krucha 60g *soja/	60g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		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 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	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

		Energia	2174,5	Energia	2598,4	Energia	2429,4	Energia	2448,7	Energia	2455,5
g	Białko	111,45	Białko	89,842	89,842	Białko	66,884	Białko	115,99	Białko	122,07
g	Tłuszcz	89,296	Tłuszcz	111,88	111,88	Tłuszcz	98,68	Tłuszcz	91,823	Tłuszcz	93,183
g	Kwasy Nasycone	28,81	Kwasy Nasycone	59,461	59,461	Kwasy Nasycone	54,347	Kwasy Nasycone	15,413	Kwasy Nasycone	28,733
g	Węglowodany ogółem	217,89	Węglowodany ogółem	377,58	377,58	Węglowodany ogółem	301,43	Węglowodany ogółem	361,73	Węglowodany ogółem	354,89
g	W tym cukry	60,76	W tym cukry	115,79	115,79	W tym cukry	65,172	W tym cukry	112,57	W tym cukry	113,43
g	Błonnik pokarmowy	26,555	Błonnik pokarmowy	35,789	35,789	Błonnik pokarmowy	37,243	Błonnik pokarmowy	35,989	Błonnik pokarmowy	34,789
mg	Sód	1448	Sód	2995,6	2995,6	Sód	2620,8	Sód	3076,9	Sód	3052,7

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. lubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach zastrzeżenie możliwości 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 POŚLÍKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELÉGNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 06 kwietnia 2026

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa	
SNIADANIE	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku roślinnym 300ml *gluten/*jaja/	300g	Zacierka na mleku roślinnym 300ml *gluten/*jaja/	300g	Zacierka na mleku roślinnym 300ml *gluten/*jaja/	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 wieprzowa 60g	60g	Kiełbasa biała wegetariańska *gluten/	100g	Kiełbasa biała wegetariańska *gluten/	100g	Kiełbaska biała *gluten/*soja/	100g	Kiełbaska biała *gluten/*soja/	100g
	Salatka jarzynowa dializowana 200g *jaja/	200g	Salatka jarzynowa 100g *jaja/*gorczyca/	100g	Salatka jarzynowa wegańska 200g	200g	Salatka jarzynowa 100g *jaja/*gorczyca/	100g	Salatka jarzynowa 100g *jaja/*gorczyca/	100g
	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
	Kisiel 250ml	250g					Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g
OBIAD	Rosół z makaronem BEZGLUTENOWYM 350ml *seler/	350g	Rosół z makaronem (nb) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (nb) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g
	Pieczeń rzymska (p) 100g *jaja/	100g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Pieczeń rzymska (p) 100g *jaja/	100g	Pieczeń rzymska (p) 100g *jaja/	100g
	Sos własny BG 80g *seler/	80g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Sos pieczeniowy (g) 80g *gluten/	80g	Sos pieczeniowy (g) 80g *gluten/	80g
	Ryż al dente 180g	180g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g
	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kompot	250g	Kompot	250g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g
	Kompot	250g					Kompot	250g	Kompot	250g
Kolejca	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	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	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 rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

	Energia	2111,6	Energia	2542,6	Energia	2623	Energia	2279,2	Energia	2283,6
g	Białko	124,26	Białko	69,634	Białko	65,034	Białko	109,6	Białko	109,68
g	Tłuszcz	61,367	Tłuszcz	123,28	Tłuszcz	117,7	Tłuszcz	77,19	Tłuszcz	77,59
g	Kwasy Nasycone	22,599	Kwasy Nasycone	46,271	Kwasy Nasycone	32,24	Kwasy Nasycone	17,039	Kwasy Nasycone	28,439
g	Węglowodany ogółem	255,6	Węglowodany ogółem	272,27	Węglowodany ogółem	307,64	Węglowodany ogółem	276,53	Węglowodany ogółem	276,65
g	W tym cukry	47,49	W tym cukry	39,93	W tym cukry	47,781	W tym cukry	46,494	W tym cukry	46,634
g	Błonnik pokarmowy	24,418	Błonnik pokarmowy	41,474	Błonnik pokarmowy	46,074	Błonnik pokarmowy	26,767	Błonnik pokarmowy	26,767
mg	Sód	610,04	Sód	1646,9	Sód	1615,5	Sód	2409,5	Sód	2385,3

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 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 Żywnia.
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

WSZELKIE UWAGI DOTYCZĄCE POŚLÍKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELÉGNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek 07 kwietnia 2026

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
SNIADANIE	Ryż na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z zacierką (g) 300ml *gluten/*jaja/*seler/	300g	Zupa warzywna z zacierką (g) 300ml *gluten/*jaja/*seler/	300g
	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Ser żółty 50g *mleko/	50g	Wędlina wegańska 90g	90g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g
	Ser żółty 50g *mleko/	50g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ser żółty bez laktozy 50g *mleko/	50g
	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Ogórek kiszony 60g	60g
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Masło bez laktozy 10g	10g
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g
II										
OBIAD	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z zacierką b/m 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z zacierką b/m 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g
	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z ciecierzycą 250	250g	Ratatuj duszone z ciecierzycą 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Kasza pęczak (g) 180g	180g	Kasza pęczak (g) 180g	180g	Kasza pęczak (g) 180g	180g	Kasza pęczak (g) 180g	180g
	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Powinaczarek										
KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g
	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 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 miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g
	II									
	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g

	Energia	2057,1	Energia	2229,9	Energia	2245,3	Energia	1903,5	Energia	2065,4
g	Białko	126,61	Białko	79,307	Białko	57,227	Białko	98,55	Białko	111,68
g	Tłuszcz	67,594	Tłuszcz	84,295	Tłuszcz	88,045	Tłuszcz	47,18	Tłuszcz	59,28
g	Kwasy Nasycone	28,34	Kwasy Nasycone	48,832	Kwasy Nasycone	37,653	Kwasy Nasycone	5,0803	Kwasy Nasycone	16,48
g	Węglowodany ogółem	228,49	Węglowodany ogółem	282,91	Węglowodany ogółem	298,3	Węglowodany ogółem	266,93	Węglowodany ogółem	267,1
g	W tym cukry	45,645	W tym cukry	42,548	W tym cukry	36,633	W tym cukry	35,191	W tym cukry	35,331
g	Błonnik pokarmowy	26,864	Błonnik pokarmowy	32,962	Błonnik pokarmowy	36,612	Błonnik pokarmowy	33,602	Błonnik pokarmowy	33,602
mg	Sód	1013,5	Sód	2392,7	Sód	1836,4	Sód	2453	Sód	2737,8

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w 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 Żywnia.
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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