

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek 19 marca 2026

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal	Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal	0	0	0
I SNIADANIE	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	
	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	
	Pasta z jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	Pasta z jaj ze szczypiorkiem *jaja/*gorczyca/	100g	
	Mix sałat z oliwą	60g	MIX sałat z pomidorzkami	60g	
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
			Jabłko 1szt.	180g	
II					
OBIAD	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	
	Pierogi z mięsem (g) 5 szt.	80g	Pierogi z mięsem (g) 5 szt.	80g	
	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Kompot 250ml	250g	
	Kompot 250ml	250g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	
Podwieczorek					
Kolacja	Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, serem typu feta i ogórkiem, *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, serem typu feta i ogórkiem, *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	
	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	
II	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	
kcal	Energia	1671,3	Energia	1806,6	
g	Białko	75,34	Białko	75,9	
g	Tłuszcz	78,566	Tłuszcz	84,276	
g	Kwasy Nasycone	19,535	Kwasy Nasycone	18,24	
g	Węglowodany ogółem	155,94	Węglowodany ogółem	174,62	
g	W tym cukry	39,575	W tym cukry	56,27	
g	Błonnik pokarmowy	16,671	Błonnik pokarmowy	20,706	
mg	Sód	1029,8	Sód	1075,1	

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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

sobota 21 marca 2026

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0	
I	SNIADANIE	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g			
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
		Paszтет drobiowy 50g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/ or/	50g	Paszтет drobiowy 50g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/ /	50g			
		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			
II								
I	OBIAD	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g			
		Sos carbonara z warzywami i kielbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	250g	Sos carbonara z warzywami i kielbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	250g			
		Makaron pełnoziarnisty (g) 100g *gluten/+soja/	100g	Makaron pełnoziarnisty (g) 100g *gluten/+soja/	100g			
		Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g			
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
				Jabłko 1szt.	180g			
	Podwieczorek							
I	Kolacja	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
		Kielbasa żywiecka 60g	60g	Kielbasa żywiecka 60g	60g			
		Papryka 50g	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g			
		Pomidor 50g	50g	Papryka 50g	50g			
		masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g			
		Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g			
				Herbata rumiankowa	250g			
		II		Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	
kcal		Energia	1494,1	Energia	1804			
g		Białko	89,792	Białko	102,84			
g		Tłuszcz	54,194	Tłuszcz	58,629			
g		Kwasy Nasycone	21,761	Kwasy Nasycone	22,468			
g		Węglowodany ogółem	150,4	Węglowodany ogółem	200,59			
g		W tym cukry	40,511	W tym cukry	59,221			
g		Błonnik pokarmowy	25,129	Błonnik pokarmowy	33,289			
mg		Sód	1439,1	Sód	1822,5			

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skoruplaki; 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

niedziela 22 marca 2026

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0
I SNIADANIE	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g			
	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Jajko gotowane 1 szt. *jaja/	70g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g			
	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			
II							
OBIAD	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g			
	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g			
	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g			
	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g			
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Podwieczorek							
KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g			
	Parówki cielęce 2 szt. *gorczyca/	60g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g			
	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			
	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g			
	II						
II	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g			

kcal	Energia	1562,9	Energia	1807,9			
g	Białko	94,233	Białko	108,41			
g	Tłuszcz	65,777	Tłuszcz	78,717			
g	Kwasy Nasycone	20,938	Kwasy Nasycone	25,168			
g	Węglowodany ogółem	141,78	Węglowodany ogółem	158,37			
g	W tym cukry	22,395	W tym cukry	23,055			
g	Błonnik pokarmowy	19,488	Błonnik pokarmowy	21,768			
mg	Sód	995,78	Sód	1274,5			

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skoruplaki; 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 zastrzeżamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywnia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 23 marca 2026

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0
SNIA DANIE	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g			
	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g			
	Szynka dębowa drobiowa 30g	30g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g			
	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			
II			Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g			
OBIA D	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g			
	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g			
	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g			
	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g			
	Kompot	250g	Kompot	250g			
Podwieczorek							
Kola cja	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Filet wędzony z indyka 60g	60g	Filet wędzony z indyka 60g	60g			
	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g			
	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g			
	Roszpodka	10g	Roszpodka	10g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g			
II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g			

kcal	Energia	1545,3	Energia	1739,6
g	Białko	85,825	Białko	94,755
g	Tłuszcz	59,598	Tłuszcz	64,568
g	Kwasy Nasycone	21,9	Kwasy Nasycone	24,7
g	Węglowodany ogółem	158,45	Węglowodany ogółem	184,87
g	W tym cukry	30,578	W tym cukry	39,968
g	Błonnik pokarmowy	23,156	Błonnik pokarmowy	26,536
mg	Sód	2180,2	Sód	2360,2

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. dwulfenek siarki; 13. kubin
 (*) 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

wtorek 24 marca 2026

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0
I SNIADANIE	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g			
	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g			
	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g			
	Mix sałat z pomidorkami i pesto *mleko/*orzeczy/	60g	Mix sałat z pomidorkami i pesto *mleko/*orzeczy/	60g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			
II							
OBIAD	Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g			
	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g			
	Makaron pełnoziarnisty 100g *gluten/+soja/	100g	Makaron pełnoziarnisty 100g *gluten/+soja/	100g			
	Kompot	250g	Kompot	250g			
	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g			
Podwieczorek							
Kolejca	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g			
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g			
	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g			
II							
	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g			
kcal	Energia	1549,3	Energia	1782,2			
g	Białko	113,23	Białko	98,257			
g	Tłuszcz	54,572	Tłuszcz	76,823			
g	Kwasy Nasycone	22,8	Kwasy Nasycone	38,18			
g	Węglowodany ogółem	145,87	Węglowodany ogółem	166,52			
g	W tym cukry	34,412	W tym cukry	35,862			
g	Błonnik pokarmowy	23,479	Błonnik pokarmowy	28,019			
mg	Sód	1482,5	Sód	1618,5			

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 DYZURKACH PIELEŃNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

środa 25 marca 2026

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0
SNIADANIE	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g			
	Poledwica sopocka 30g *soja/	30g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g			
	Rzodkiewka 50g	50g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g			
	Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g			
	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g			
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g			
			Herbata z cytryną	250g			
OBIAD	Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g			
	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g			
	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g			
	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g			
	Kompot	250g	Kompot	250g			
Podwieczorek							
Kolacja	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Pasta z makreli z jogurtem 50g *jaja/*ryby/*mleko/	50g	Pasta z makreli *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g			
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g			
	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g			
ii	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g			

kcal	Energia	1437,8	Energia	1806,8			
g	Białko	78,455	Białko	104,89			
g	Tłuszcz	59,008	Tłuszcz	76,683			
g	Kwasy Nasycone	25,613	Kwasy Nasycone	25,723			
g	Węglowodany ogółem	139,13	Węglowodany ogółem	164,05			
g	W tym cukry	30,611	W tym cukry	32,401			
g	Błonnik pokarmowy	24,441	Błonnik pokarmowy	26,728			
mg	Sód	1628,2	Sód	2637,1			

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

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek 27 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			
	Parówki cielece 2 szt. *gorczyca/	60g	Parówki cielece 3 szt. *gorczyca/	90g			
	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g			
	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				
II							
OBIAD	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g			
	Ryba soute 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soute 100g *gluten/*ryby/	100g			
	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g			
	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g			
	Kompot	250g	Kompot	250g			
Podmieszczek							
Kolacja	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g			
	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g			
	Pomidor 50g	50g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g			
	Oliwki czarne 5 szt.	20g	Pomidor 50g	50g			
	masło 10g *mleko/	10g	Oliwki czarne 5 szt.	20g			
	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g			
			Herbata rumiankowa	250g			
II	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g			

kcal	Energia	1564,8	Energia	1813			
g	Białko	82,172	Białko	90,042			
g	Tłuszcz	59,904	Tłuszcz	66,654			
g	Kwasy Nasycone	20,585	Kwasy Nasycone	22,835			
g	Węglowodany ogółem	171,22	Węglowodany ogółem	207,39			
g	W tym cukry	30,195	W tym cukry	31,455			
g	Błonnik pokarmowy	21,475	Błonnik pokarmowy	26,795			
mg	Sód	1383,5	Sód	1803,5			

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 POSIŁKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELĘGNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota 28 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			
	Szynka wiejska 30g *gluten/*soja/*seler/	30g	Szynka wiejska 30g *gluten/*soja/*seler/	30g			
	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				
OBIAD	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g			
	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g			
	Kasza gryczana 100g	150g	Kasza gryczana 100g	150g			
	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g			
	Kompot	250g	Kompot	250g			
Podmieszczerek							
Kolacja	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g			
	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g			
	Roszonka	10g	Roszonka	10g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g			
ii	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g			

kcal	Energia	1341,1	Energia	1611			
g	Białko	95,585	Białko	119,42			
g	Tłuszcz	44,775	Tłuszcz	55,225			
g	Kwasy Nasycone	19,121	Kwasy Nasycone	19,211			
g	Węglowodany ogółem	133,09	Węglowodany ogółem	152,09			
g	W tym cukry	34,183	W tym cukry	38,633			
g	Błonnik pokarmowy	23,263	Błonnik pokarmowy	25,543			
mg	Sód	828,53	Sód	1148,5			

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 Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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