

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
wtorek 28 kwietnia 2026											
DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		
SNADANIE		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Manna na mleku 300ml (g) *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku 300ml (g) *gluten/*mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		Mix sałat z ciecierzycą i pesto *mleko/*orzeczy/	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g
		Margaryna 10g	10g	Ser żółty 30g *mleko/	30g	Dynia gotowana 100g	100g	Mix sałat z pomidorkami i pesto *mleko/*orzeczy/	60g	Mix sałat z pomidorkami i pesto *mleko/*orzeczy/	60g
		Herbata z cytryną	250g	Mix sałat z ciecierzycą i oliwą	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	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						
		Jabłko pieczone 1szt.	180g	Kefir szt. *mleko/	200g						
OBIAŁ		Zupa krem z białych warzyw (g) b/m 350ml *soja/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g
		Sos bolognese wegetariański 250g *soja/*seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g
		Makaron bezglutenowy 180g *gluten/*soja/	180g	Makaron pszenny 100g *gluten/*soja/	100g	Makaron pszenny 180g *gluten/*soja/	180g	Makaron pełnoziarnisty 100g *gluten/*soja/	100g	Makaron pełnoziarnisty 100g *gluten/*soja/	100g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
		Banan 1szt.	200g	Banan 1szt.	200g	Banan 1szt.	200g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g
Podwieczorek											
Kolaćja		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g
		Pomidor 100g	100g	Schab pieczony 60g *mleko/	60g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
		Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
				Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
	Mus owocowy 1szt.	100g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	
kcal		Energia	2357,7	Energia	2504,4	Energia	2394,5	Energia	1549,3	Energia	1782,2
g		Białko	61,853	Białko	140,31	Białko	122,61	Białko	113,23	Białko	98,257
g		Tłuszcz	91,772	Tłuszcz	97,172	Tłuszcz	77,938	Tłuszcz	54,572	Tłuszcz	76,823
g		Kwasy Nasycone	34,832	Kwasy Nasycone	48,915	Kwasy Nasycone	40,015	Kwasy Nasycone	22,8	Kwasy Nasycone	38,18
g		Węglowodany ogółem	283,65	Węglowodany ogółem	263,57	Węglowodany ogółem	293,03	Węglowodany ogółem	145,87	Węglowodany ogółem	166,52
g		W tym cukry	83,78	W tym cukry	68,683	W tym cukry	68,223	W tym cukry	34,412	W tym cukry	35,862
g		Blonnik pokarmowy	39,125	Blonnik pokarmowy	26,614	Blonnik pokarmowy	32,344	Blonnik pokarmowy	23,479	Blonnik pokarmowy	28,019
mg		Sód	348,72	Sód	2860,5	Sód	2469,8	Sód	1482,5	Sód	1618,5

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 3. jaja; 5. orzechy ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek 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											
środa 29 kwietnia 2026											
DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		
I	SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Platki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Platki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Pasta z makreli z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g
		Pomidor 100g	100g	Pasta z makreli *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z makreli z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Pasta z makreli z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Marchewka mini gotowana 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g
				Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g
						Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g
II		Kanapka bezglutenowa z dżemem 1 szt. *soja/*ziarna_sezamu/	80g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g						
I	OBIAD	Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g
		Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g
		Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka na gęsto 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieszorek											
I	KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Wędlina węgarska 90g	90g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g
		Salata 30g	30g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	Dynia gotowana 100g	100g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
		Herbata malinowa	250g	masło 10g *mleko/	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 ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g		
kcal		Energia	2326,8	Energia	2291,2	Energia	2266,3	Energia	1607,9	Energia	1773,8
g		Białko	50,97	Białko	137,25	Białko	131,09	Białko	97,01	Białko	105,29
g		Tłuszcz	117,43	Tłuszcz	83,596	Tłuszcz	86,145	Tłuszcz	66,403	Tłuszcz	69,853
g		Kwasy Nasycone	52,62	Kwasy Nasycone	26,399	Kwasy Nasycone	34,934	Kwasy Nasycone	24,833	Kwasy Nasycone	24,923
g		Węglowodany ogółem	250,54	Węglowodany ogółem	242,08	Węglowodany ogółem	234,46	Węglowodany ogółem	146,94	Węglowodany ogółem	171,24
g		W tym cukry	42,698	W tym cukry	43,589	W tym cukry	46,941	W tym cukry	34,211	W tym cukry	36,161
g		Błonnik pokarmowy	26,934	Błonnik pokarmowy	21,289	Błonnik pokarmowy	25,088	Błonnik pokarmowy	24,241	Błonnik pokarmowy	26,521
mg		Sód	215,33	Sód	3273,1	Sód	2797,6	Sód	2328,6	Sód	2603,1

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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
czwartek 30 kwietnia 2026											
DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		
SNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzeczy/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzeczy/	300g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		Pomidor 50g	50g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Kiełbasa krotoszyńska 30g *soja/	30g	Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g
		Papryka 50g	50g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Dynia gotowana 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Herbata z cytryną	250g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		Margaryna 10g	10g	Papryka 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
				masło 10g *mleko/	10g			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
				Herbata z cytryną	250g						
				Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Kefir szt. *mleko/	200g			Kefir szt. *mleko/	200g
OBIAD	I	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *mleko/*seler/	350g
		Strogonow duszony z warzywami (bm) 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g
		Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 100g	100g	Ryż al dente 100g	100g
		Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		Salatka jarzynowa 200g *jajal/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jajal/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jajal/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 100g *jajal/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jajal/*gorczyca/	200g
		Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 60g *mleko/	60g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g
		Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g				
	II	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g
kcal		Energia	2131,4	Energia	2592,6	Energia	2210,9	Energia	1530,5	Energia	1836,4
g		Białko	44,162	Białko	126,37	Białko	108,36	Białko	84,932	Białko	97,532
g		Tłuszcz	89,746	Tłuszcz	97,376	Tłuszcz	66,491	Tłuszcz	57,696	Tłuszcz	76,296
g		Kwasy Nasycone	22,751	Kwasy Nasycone	40,606	Kwasy Nasycone	21,027	Kwasy Nasycone	18,023	Kwasy Nasycone	22,483
g		Węglowodany ogółem	274,8	Węglowodany ogółem	296,17	Węglowodany ogółem	290,5	Węglowodany ogółem	158,88	Węglowodany ogółem	179,7
g		W tym cukry	54,255	W tym cukry	58,435	W tym cukry	48,711	W tym cukry	37,12	W tym cukry	45,9
g		Błonnik pokarmowy	26,571	Błonnik pokarmowy	30,246	Błonnik pokarmowy	27,926	Błonnik pokarmowy	23,721	Błonnik pokarmowy	25,021
mg		Sód	337,23	Sód	2282,7	Sód	2042,9	Sód	842,41	Sód	919,21

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 POŚLÓK ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W WYŻURKACH PIELEGIARNIKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
sobota 02 maja 2026

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		
I	SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sozamu/	100g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		Pomidor 50g	50g	Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Szynka wiejska 30g *gluten/*soja/*seler/	30g	Szynka wiejska 30g *gluten/*soja/*seler/	30g
		Salata 30g	30g	Serek żółty 30g *mleko/	30g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g	Marchewka mini gotowana 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		Herbata z cytryną	250g	Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
				masło 10g *mleko/	10g			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II			Skyr szt. *mleko/	140g	Kefir szt. *mleko/	200g			Serek wiejski 1 szt.	200g	
I	OBIAD	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g
		Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza gryczana 100g	150g	Kasza gryczana 100g	150g
		Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
I	KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sozamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
		Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		Roszpinka	10g	Roszpinka	10g	Dynia gotowana 100g	100g	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
		II		Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g

	kcal	Energia	2128,5	Energia	2119,1	Energia	2134,1	Energia	1341,1	Energia	1611
g	Białko	52,877	Białko	145,07	Białko	115,95	Białko	95,585	Białko	119,42	
g	Tłuszcz	105,8	Tłuszcz	75,27	Tłuszcz	64,55	Tłuszcz	44,775	Tłuszcz	55,225	
g	Kwasy Nasycone	38,276	Kwasy Nasycone	25,982	Kwasy Nasycone	29,461	Kwasy Nasycone	19,121	Kwasy Nasycone	19,211	
g	Węglowodany ogółem	232,18	Węglowodany ogółem	250,81	Węglowodany ogółem	266,66	Węglowodany ogółem	133,09	Węglowodany ogółem	152,09	
g	W tym cukry	40,325	W tym cukry	48,838	W tym cukry	62,813	W tym cukry	34,183	W tym cukry	38,633	
g	Błonnik pokarmowy	30,119	Błonnik pokarmowy	24,423	Błonnik pokarmowy	30,688	Błonnik pokarmowy	23,263	Błonnik pokarmowy	25,543	
mg	Sód	148,7	Sód	2273,4	Sód	2094,5	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. 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 POŚLİKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W WYŻURKACH PIELEŃNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
niedziela 03 maja 2026											
DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		
I	SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		Oliwki zielone 5 szt.	20g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Dynia gotowana 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Margaryna 10g	10g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	masło 10g *mleko/	10g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
				Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II		Kisiel 250ml	250g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g		Mus owocowy 1szt.	100g	
I	OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/*mleko/	150g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g
		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka żydowska 150g	150g
		Kompot 250g	250g	Kompot 250g	250g	Kompot 250g	250g	Kompot 250g	250g	Kompot 250g	250g
Podwieczorek											
I	Kolacja	Chleb bezglutenowy 50g *soja/*ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Kiełbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Kiełbaski białe 2 szt. *soja/	60g	Kiełbaski białe 3 szt. *soja/	90g
		Salata 30g	30g	Ketchup 1 szt.	1g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
		Margaryna 10g	10g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Marchewka gotowana 100g	100g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		Herbata rumiankowa	250g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		Banan 1szt.	120g	Salata 30g	30g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
				masło 10g *mleko/	10g	Banan 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g
II		Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g

kcal	Energia	2190,7	Energia	2087,2	Energia	2073	Energia	1375	Energia	1724,6
g	Białko	53,249	Białko	114	Białko	120,88	Białko	79,511	Białko	91,456
g	Tłuszcz	104,46	Tłuszcz	81,452	Tłuszcz	62,082	Tłuszcz	48,841	Tłuszcz	60,696
g	Kwasy Nasycone	19,757	Kwasy Nasycone	31,55	Kwasy Nasycone	24,313	Kwasy Nasycone	17,357	Kwasy Nasycone	20,427
g	Węglowodany ogółem	216,31	Węglowodany ogółem	220,01	Węglowodany ogółem	250,24	Węglowodany ogółem	146,36	Węglowodany ogółem	193,14
g	W tym cukry	58,159	W tym cukry	56,872	W tym cukry	64,003	W tym cukry	33,527	W tym cukry	30,282
g	Błonnik pokarmowy	40,908	Błonnik pokarmowy	24,791	Błonnik pokarmowy	31,837	Błonnik pokarmowy	25,356	Błonnik pokarmowy	28,941
mg	Sód	774,16	Sód	2860,1	Sód	2494,1	Sód	1386,3	Sód	1769,2

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, (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 POŚLİKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W WYŻURKACH PIELEGIARNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
poniedziałek 04 maja 2026

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		
I	SNIA DANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sozamu/	100g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		Miód 1 szt.	25g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Polędwica sopocka 30g *soja/	30g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g
		Pomidor 100g	100g	Miód 1 szt.	25g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	Miód 1 szt.	25g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	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
II		Kisiel 250ml	250g	Skyr szt. *mleko/	140g				Skyr szt. *mleko/	140g	
I	OBIAD	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g
		Ryż al dente 150g	150g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g
		Kompot	250g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g
				Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
II	Kolejca	Makaron pełnoziarnisty z wegańskim musem truskawkowym *gluten/*soja/	300g	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/*soja/*mleko/	350g	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/*soja/*mleko/	350g	Makaron pełnoziarnisty z truskawkami i twarogiem *gluten/*soja/*mleko/	350g	Makaron pełnoziarnisty z truskawkami i twarogiem *gluten/*soja/*mleko/	350g
		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	Kanapka razowa z polędwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka razowa z polędwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g

kcal	Energia	1856.5	Energia	2205.4	Energia	2244.2	Energia	1621.6	Energia	1747.3
g	Białko	53.923	Białko	146.16	Białko	133.08	Białko	108.07	Białko	136.17
g	Tłuszcz	57.532	Tłuszcz	65.628	Tłuszcz	58.093	Tłuszcz	46.748	Tłuszcz	63.048
g	Kwasy Nasycone	20.218	Kwasy Nasycone	15.914	Kwasy Nasycone	20.816	Kwasy Nasycone	14.86	Kwasy Nasycone	15.13
g	Węglowodany ogółem	264.93	Węglowodany ogółem	284.01	Węglowodany ogółem	283.45	Węglowodany ogółem	179.86	Węglowodany ogółem	184.66
g	W tym cukry	78.258	W tym cukry	86.927	W tym cukry	86.837	W tym cukry	27.132	W tym cukry	31.432
g	Błonnik pokarmowy	32.099	Błonnik pokarmowy	34.078	Błonnik pokarmowy	38.518	Błonnik pokarmowy	28.133	Błonnik pokarmowy	28.133
mg	Sód	894	Sód	2305.7	Sód	1980.8	Sód	1136.5	Sód	1385.3

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 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 PIELEGNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek 05 maja 2026

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		
I	SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Skyr szt. *mleko/	140g
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Pomidor 50g	50g	Jajecznica na parze *jaja/	100g	Jajecznica na parze *jaja/	100g	Pomidor 50g	50g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g
		Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Papryka 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g
		Herbata z cytryną	250g	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		Jabłko pieczone 1szt.	180g	Skyr szt. *mleko/	140g						
I	OBIAD	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g
		Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g
		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
II											
I	KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Szynka z piersi indyka 60g	60g
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g
		Oliwki zielone 5 szt.	20g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	masło 10g *mleko/	10g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g
		Margaryna 10g	10g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g			Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
				Herbata owocowa	250g						
		II		Mus owocowy 1szt.	100g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g

	Energia	2031.8	Energia	2303.7	Energia	1917.4	Energia	1453.2	Energia	1842.4
kcal										
g	Białko	51.273	Białko	119.97	Białko	92.251	Białko	68.755	Białko	98.385
g	Tłuszcz	106.16	Tłuszcz	115.31	Tłuszcz	68.712	Tłuszcz	67.264	Tłuszcz	92.649
g	Kwasy Nasycone	50.096	Kwasy Nasycone	53.703	Kwasy Nasycone	36.532	Kwasy Nasycone	33.067	Kwasy Nasycone	34.022
g	Węglowodany ogółem	201.23	Węglowodany ogółem	225.06	Węglowodany ogółem	220.18	Węglowodany ogółem	133.41	Węglowodany ogółem	180.66
g	W tym cukry	54.648	W tym cukry	42.778	W tym cukry	46.379	W tym cukry	25.173	W tym cukry	27.207
g	Błonnik pokarmowy	31.598	Błonnik pokarmowy	25.027	Błonnik pokarmowy	27.857	Błonnik pokarmowy	22.858	Błonnik pokarmowy	25.683
mg	Sód	661.96	Sód	2975.8	Sód	2494.9	Sód	1636.9	Sód	2213.3

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 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

środa 06 maja 2026

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		
I	SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Serek wiejski 1 szt.	200g
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		Pomidor 100g	100g	Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 30g	30g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
				Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
								Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II		Kisiel 250ml	250g	Serek wiejski 1 szt.	200g						
I	OBIAD	Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g
		Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 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
II	Podwieczerek					Serek wiejski 1 szt.	200g				
I	Kolejacja	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Dynia gotowana 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
								Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
II		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g

	kcal	Energia	2110,9	Energia	2180,7	Energia	2127,2	Energia	1512,6	Energia	1771
g	Białko	49,276	Białko	126,39	Białko	131,24	Białko	87,79	Białko	117,27	
g	Tłuszcz	77,198	Tłuszcz	75,11	Tłuszcz	75,275	Tłuszcz	51,4	Tłuszcz	61,7	
g	Kwasy Nasycone	23,334	Kwasy Nasycone	20,767	Kwasy Nasycone	23,419	Kwasy Nasycone	17,21	Kwasy Nasycone	17,41	
g	Węglowodany ogółem	263,77	Węglowodany ogółem	244,7	Węglowodany ogółem	222,03	Węglowodany ogółem	168,39	Węglowodany ogółem	179,19	
g	W tym cukry	52,058	W tym cukry	40,859	W tym cukry	49,004	W tym cukry	34,409	W tym cukry	36,459	
g	Błonnik pokarmowy	32,159	Błonnik pokarmowy	21,66	Błonnik pokarmowy	30,425	Błonnik pokarmowy	22,565	Błonnik pokarmowy	24,545	
mg	Sód	130,13	Sód	2129	Sód	2482,5	Sód	1103,7	Sód	1400,7	

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 DYZURKACH PIELEŃNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
czwartek 07 maja 2026											
DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		
SNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Ryż na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
		Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Ryż na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Parówki z indyka 1 szt.	35g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		Ketchup 1 szt.	1g	Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Ketchup 1 szt.	1g	Parówki z indyka 2 szt.	70g
		Pomidor 100g	100g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g
		Margaryna 10g	10g	Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g
		Herbata z cytryną	250g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g
				masło 10g *mleko/	10g			Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g
				Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g
II		Kisiel 250ml	250g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g				Jabłko 1szt.	180g	
OBIAD	I	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
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g
		Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kasza pęczak (g) 100g	100g	Kasza pęczak (g) 100g	100g
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 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
Kolekcja	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g
		Salatka z kapusty pekińskiej z fasolką edamame i pomidorem/wege *jaja/*gorczyca/	250g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	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
		Margaryna 10g	10g	Salatka z kapusty pekińskiej z kurczakiem i pomidorem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g
		Herbata malinowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Marchewka mini gotowana 50g	50g				
				Herbata malinowa	250g	masło 10g *mleko/	10g				
						Herbata malinowa	250g				
		II		Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g
kcal		Energia	2124,3	Energia	2285,3	Energia	2031,1	Energia	1557,7	Energia	1805,3
g		Białko	56,171	Białko	141,54	Białko	135,22	Białko	101	Białko	113,42
g		Tłuszcz	88,714	Tłuszcz	81,715	Tłuszcz	66,351	Tłuszcz	54,467	Tłuszcz	63,087
g		Kwasy Nasycone	15,025	Kwasy Nasycone	25,902	Kwasy Nasycone	30,753	Kwasy Nasycone	14,034	Kwasy Nasycone	15,646
g		Węglowodany ogółem	258,06	Węglowodany ogółem	240,62	Węglowodany ogółem	213,39	Węglowodany ogółem	161,49	Węglowodany ogółem	189,46
g		W tym cukry	45,47	W tym cukry	36,063	W tym cukry	43,751	W tym cukry	25,727	W tym cukry	44,862
g		Błonnik pokarmowy	37,704	Błonnik pokarmowy	23,468	Błonnik pokarmowy	27,75	Błonnik pokarmowy	25,349	Błonnik pokarmowy	28,949
mg		Sód	403,27	Sód	1658,2	Sód	1595,3	Sód	1051,2	Sód	1149,3

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. 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 wymiaru zaplanowanych w jadospisie produktów na równowagę 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 POŚILKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELEŃNIARSKICH.