

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek 28 maja 2026

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g
	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
	Mix sałat z pomidorkami	60g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Jajecznica na parze *jaja/	100g
	Margaryna 10g	10g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami	60g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
	Herbata z cytryną	250g	Mix sałat z pomidorkami	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	Kefir szt. *mleko/	200g	Jabłko 1szt.	180g		
OBIAD	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g
	Pierogi z mięsem (g) 8 szt.	125g	Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem (g) 5 szt.	80g	Pierogi z mięsem (g) 5 szt.	80g	Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g
	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Kolejacja	Chleb bezglutenowy 50g *soja/*ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	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	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
	Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, ogórkiem i soczewicą *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, serem typu feta i szynką *gluten/*mleko/	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Salatka z kaszą bulgur, ogórkiem i szynką *gluten/	250g
	Margaryna 10g	10g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g					masło 10g *mleko/	10g
	Herbata malinowa	250g	masło 10g *mleko/	10g					Herbata malinowa	250g
			Herbata malinowa	250g						
=	Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g

	kcal	Energia	1878	Energia	2490,9	Energia	1647,2	Energia	1733	Energia	1976,2
	g	Białko	42,218	Białko	146,48	Białko	74,702	Białko	75,647	Białko	91,479
	g	Tłuszcz	95,601	Tłuszcz	96,743	Tłuszcz	76,582	Tłuszcz	76,352	Tłuszcz	73,677
	g	Kwasy Nasycone	8,3066	Kwasy Nasycone	32,547	Kwasy Nasycone	18,235	Kwasy Nasycone	18,24	Kwasy Nasycone	27,322
	g	Węglowodany ogółem	199,8	Węglowodany ogółem	249,55	Węglowodany ogółem	155,03	Węglowodany ogółem	174,23	Węglowodany ogółem	228,62
	g	W tym cukry	26,722	W tym cukry	54,659	W tym cukry	38,579	W tym cukry	56,064	W tym cukry	52,599
	g	Błonnik pokarmowy	21,801	Błonnik pokarmowy	21,984	Błonnik pokarmowy	16,721	Błonnik pokarmowy	20,621	Błonnik pokarmowy	24,254
	mg	Sód	161,28	Sód	1922,3	Sód	1029,8	Sód	1035,4	Sód	1622,1

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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek 29 maja 2026

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
	Pomidor 100g	100g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g
	Margaryna 10g	10g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Schab biały 30g *soja/	30g
	Herbata z cytryną	250g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
			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										
OBIAD	Rosół z makaronem (nb) (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Rosół z makaronem b/s (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g
	Danie wegańskie (p) 100g *gluten/*soja/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g
	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Ryż z warzywami (g) 200g	200g	Ryż z warzywami (g) 200g	200g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g
	Ryż z warzywami (g) 250g	180g	Ryż z warzywami (g) 250g	180g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Ryż z warzywami (g) 250g	180g
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g					Kompot 250ml	250g
Podwieczorek		Serek wiejski 1 szt.	200g			Serek wiejski 1 szt.	200g			
KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	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 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 2 szt.	50g
	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
	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	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	Serek wiejski 1 szt.	200g

	kcal	Energia	2227,7	Energia	2554,1	Energia	1547,4	Energia	1817,3	Energia	2332,9
g	Białko	41,358	Białko	147,43	Białko	97,999	Białko	121,83	Białko	130,88	
g	Tłuszcz	120,9	Tłuszcz	100,05	Tłuszcz	60,022	Tłuszcz	70,472	Tłuszcz	93,289	
g	Kwasy Nasycone	36,786	Kwasy Nasycone	35,971	Kwasy Nasycone	15,989	Kwasy Nasycone	16,079	Kwasy Nasycone	39,119	
g	Węglowodany ogółem	233,02	Węglowodany ogółem	261,54	Węglowodany ogółem	148,75	Węglowodany ogółem	167,75	Węglowodany ogółem	234,54	
g	W tym cukry	43,19	W tym cukry	51,16	W tym cukry	19,15	W tym cukry	23,6	W tym cukry	40,573	
g	Błonnik pokarmowy	24,178	Błonnik pokarmowy	18,892	Błonnik pokarmowy	17,834	Błonnik pokarmowy	20,114	Błonnik pokarmowy	22,211	
mg	Sód	120,27	Sód	1773,2	Sód	1715,9	Sód	2035,9	Sód	2459,9	

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 zastrzeżony możliwość wymiany zaplanowanych w jadospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota 30 maja 2026

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
	Salata 30g	30g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 50g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	50g	Paszтет drobiowy 50g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	50g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
	Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	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			Skyr smakowy szt. *mleko/	140g						
OBIAD	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g
	Warzywa duszone z ciecierzycą w sosie śmietanowym *mleko/	250g	Sos carbonara z warzywami i kielbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	250g	Sos carbonara z warzywami i kielbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	250g	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 bezglutenowy (g) 180g	180g	Makaron pszenny kolorowy 180g *gluten/	180g	Makaron pełnoziarnisty (g) 100g *gluten/*soja/	100g	Makaron pełnoziarnisty (g) 100g *gluten/*soja/	100g	Makaron pszenny kolorowy 180g *gluten/	180g
	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	200g			Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	200g
Podwieczorek										
KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Kielbasa żywiecka 60g	60g	Kielbasa żywiecka 60g	60g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g
	Pomidor 100g	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Papryka 50g	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Domowa wędlina z indyka 30g	30g
	Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Papryka 50g	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g
			Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g
							Herbata rumiankowa	250g		
	III	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.

	Energia	2391,9	Energia	2753,1	Energia	1494,1	Energia	1804	Energia	2280,5
kcal	Białko	50,969	Białko	133,16	Białko	89,792	Białko	102,84	Białko	113,83
g	Tłuszcz	101,35	Tłuszcz	81,484	Tłuszcz	54,194	Tłuszcz	58,629	Tłuszcz	60,169
g	Kwasy Nasycone	23,888	Kwasy Nasycone	25,473	Kwasy Nasycone	21,761	Kwasy Nasycone	22,468	Kwasy Nasycone	27,663
g	Węglowodany ogółem	275,46	Węglowodany ogółem	335,66	Węglowodany ogółem	150,4	Węglowodany ogółem	200,59	Węglowodany ogółem	310,88
g	W tym cukry	56,375	W tym cukry	79,382	W tym cukry	40,511	W tym cukry	59,221	W tym cukry	79,492
g	Błonnik pokarmowy	34,024	Błonnik pokarmowy	32,849	Błonnik pokarmowy	25,129	Błonnik pokarmowy	33,289	Błonnik pokarmowy	33,229
mg	Sód	194,51	Sód	2773,7	Sód	1439,1	Sód	1822,5	Sód	2992,1

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 zastrzeżamy 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 POSILKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELEGNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela 31 maja 2026

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa		
I	SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Pomidor 50g	50g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 1 szt. *jaja/	70g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Pasta z jaj *jaja/*gorczyca/	100g
		Salata 30g	30g	Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
				masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
				Herbata z cytryną	250g						
II		Kisiel 250ml	250g	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 wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Surówka z porzem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka z porzem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka z porzem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
I	KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Wędlina wegańska 90g	90g	Pasta z tuńczyka i twarogu ze szczypiorkiem *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka i twarogu ze szczypiorkiem *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	50g	Pasta z tuńczyka i twarogu ze szczypiorkiem *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka i twarogu ze szczypiorkiem *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g
		Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
		Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g
				Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g		
II		Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Kanapka razowa z połówką miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g

	kcal	Energia	1992,3	Energia	2248,8	Energia	1527,4	Energia	1832,7	Energia	2263,5
g	Białko	59,112	Białko	140,4	Białko	95,513	Białko	115,61	Białko	129,45	
g	Tłuszcz	95,326	Tłuszcz	98,041	Tłuszcz	63,036	Tłuszcz	80,056	Tłuszcz	94,837	
g	Kwasy Nasycone	34,677	Kwasy Nasycone	23,091	Kwasy Nasycone	16,858	Kwasy Nasycone	19,048	Kwasy Nasycone	29,326	
g	Węglowodany ogółem	211,08	Węglowodany ogółem	190,78	Węglowodany ogółem	138,04	Węglowodany ogółem	154,8	Węglowodany ogółem	216,08	
g	W tym cukry	34,916	W tym cukry	21,226	W tym cukry	20,617	W tym cukry	21,247	W tym cukry	34,495	
g	Błonnik pokarmowy	31,359	Błonnik pokarmowy	27,256	Błonnik pokarmowy	19,187	Błonnik pokarmowy	21,476	Błonnik pokarmowy	29,936	
mg	Sód	137,27	Sód	2184,2	Sód	995,18	Sód	1394,8	Sód	2378,9	

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 zastrzeżony 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 POSILKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELEGNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 01 czerwca 2026

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa		
I	SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Pomidor 100g	100g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Szynka dębowo drobiowa 30g	30g	Szynka dębowo drobiowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Margaryna 10g	10g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
		Herbata z cytryną	250g	Szynka dębowo drobiowa 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g
		Kisiel 250ml	250g	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
				masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g								
II	OBIAD	Zupa ziemniaczana z pomidorami (w) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g
		Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Sos koperkowy 80g (g) *gluten/*mleko/*seler/	80g	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g	Sos koperkowy 80g (g) *gluten/*mleko/*seler/	80g
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g
		Kompot	250g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kompot	250g	Kompot	250g	Tarte buraczki 150g	150g
				Kompot	250g					Kompot	250g
Kolejca	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Kiełbasa extra sucha z indykiem 60g	0g	Kiełbasa extra sucha z indykiem 60g	0g	Kiełbasa extra sucha z indykiem 60g	0g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		Roszponka	10g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g
		Margaryna 10g	10g	Roszponka	10g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Dynia gotowana 100g	100g
		Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Roszponka	10g	Roszponka	10g	masło 10g *mleko/	10g
				Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g
						Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
II		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

	kcal	Energia	2267,3	Energia	2469	Energia	1702,3	Energia	1807,6	Energia	2208,1
g		Białko	50,855	Białko	142,36	Białko	90,754	Białko	97,984	Białko	128,65
g		Tłuszcz	111,58	Tłuszcz	86,24	Tłuszcz	73,428	Tłuszcz	74,598	Tłuszcz	69,82
g		Kwasy Nasycone	36,301	Kwasy Nasycone	34,274	Kwasy Nasycone	28,01	Kwasy Nasycone	28,31	Kwasy Nasycone	31,524
g		Węglowodany ogółem	250,72	Węglowodany ogółem	273,99	Węglowodany ogółem	160,4	Węglowodany ogółem	175,82	Węglowodany ogółem	260,72
g		W tym cukry	47,193	W tym cukry	45,998	W tym cukry	31,548	W tym cukry	32,238	W tym cukry	58,248
g		Błonnik pokarmowy	33,527	Błonnik pokarmowy	25,135	Błonnik pokarmowy	23,156	Błonnik pokarmowy	25,436	Błonnik pokarmowy	31,145
mg		Sód	905,26	Sód	2847,2	Sód	1775,2	Sód	1955,2	Sód	2915,6

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach zastrzeżony 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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

środa 03 czerwca 2026

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa		
I	SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Pasta z makreli z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g
		Pomidor 100g	100g	Pasta z makreli *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Pasta z makreli z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z makreli z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Marchewka mini gotowana 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		Kanapka bezglutenowa z dżemem 1 szt. *soja/*ziarna_sezamu/	80g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g						
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 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka na gęsto 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek											
KOLACJA	=	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Wędlina wiejska 90g	90g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g
		Salata 30g	30g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g
		Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Dynia gotowana 100g	100g
		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
		Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g
kcal		Energia	2293,8	Energia	2258,2	Energia	1574,9	Energia	1740,8	Energia	2233,3
g		Białko	49,67	Białko	135,95	Białko	95,71	Białko	103,99	Białko	129,79
g		Tłuszcz	116,73	Tłuszcz	82,896	Tłuszcz	65,703	Tłuszcz	69,153	Tłuszcz	85,445
g		Kwasy Nasycone	52,22	Kwasy Nasycone	25,999	Kwasy Nasycone	24,433	Kwasy Nasycone	24,523	Kwasy Nasycone	34,534
g		Węglowodany ogółem	244,54	Węglowodany ogółem	236,08	Węglowodany ogółem	140,94	Węglowodany ogółem	165,24	Węglowodany ogółem	228,46
g		W tym cukry	43,198	W tym cukry	44,089	W tym cukry	34,711	W tym cukry	36,661	W tym cukry	47,441
g		Błonnik pokarmowy	27,734	Błonnik pokarmowy	22,089	Błonnik pokarmowy	25,041	Błonnik pokarmowy	27,321	Błonnik pokarmowy	25,888
mg		Sód	215,33	Sód	3273,1	Sód	2328,6	Sód	2603,1	Sód	2797,6

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 zyczenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek 04 czerwca 2026

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa		
SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamul/	100g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzeczy/	300g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzeczy/	300g	
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	
	Pomidor 50g	50g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Kielbasa krotoszyńska 30g *soja/	30g	Kielbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	
	Papryka 50g	50g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Dynia gotowana 100g	100g	
	Herbata z cytryną	250g	Pomidor 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	
	Margaryna 10g	10g	Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	
			masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			
			Herbata z cytryną	250g							
ii	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Kefir szt. *mleko/	200g			Kefir szt. *mleko/	200g			
OBIAŁ	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 100g	100g	Ryż al dente 100g	100g	Ryż al dente 180g	180g	
	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g	
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
Pobielaczonik											
Kolecja	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamul/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Pieczeń z indykiem 30g *gluten/	30g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 30g *gluten/	30g	
	Pomidor 50g	50g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	
	Oliwki czarne 5 szt.	20g	Pomidor 50g	50g	Oliwki czarne 5 szt.	20g	Oliwki czarne 5 szt.	20g	Dynia gotowana 50g	50g	
	Margaryna 10g	10g	Oliwki czarne 5 szt.	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	
			Herbata rumiankowa	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

	Energia	2136,6	Energia	2459,5	Energia	1557,4	Energia	1782,2	Energia	2093,8
g	Białko	36,802	Białko	124,91	Białko	95,342	Białko	107,37	Białko	112,97
g	Tłuszcz	95,826	Tłuszcz	92,956	Tłuszcz	59,176	Tłuszcz	67,226	Tłuszcz	60,066
g	Kwasy Nasycone	37,185	Kwasy Nasycone	40,771	Kwasy Nasycone	20,898	Kwasy Nasycone	24,648	Kwasy Nasycone	21,352
g	Węglowodany ogółem	270,97	Węglowodany ogółem	276,26	Węglowodany ogółem	152,06	Węglowodany ogółem	176,88	Węglowodany ogółem	272,1
g	W tym cukry	56,545	W tym cukry	59,265	W tym cukry	39,2	W tym cukry	47,83	W tym cukry	50,936
g	Błonnik pokarmowy	25,291	Błonnik pokarmowy	28,966	Błonnik pokarmowy	23,741	Błonnik pokarmowy	26,021	Błonnik pokarmowy	27,426
mg	Sód	641,33	Sód	2865,4	Sód	1327,2	Sód	1583,2	Sód	2287

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek 05 czerwca 2026

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa		
I	SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		Ketchup 1 szt.	1g	Parówki cielece 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielece 2 szt. *gorczyca/	60g	Parówki cielece 3 szt. *gorczyca/	90g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
		Pomidor 100g	100g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g		
				Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
II											
		Kisiel 250ml	250g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g					Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
I	OBIAD	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ryba soute 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soute 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soute 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soute 100g *gluten/*ryby/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
		Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
II											
I	KOLEJCA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 100g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g
		Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 60g *mleko/	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g					Herbata miętowa	250g
II											
		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g

	Energia	2194,3	Energia	2379,8	Energia	1508,9	Energia	1812,9	Energia	2145,2
g	Białko	58,268	Białko	108,72	Białko	69,498	Białko	77,328	Białko	105,14
g	Tłuszcz	98,746	Tłuszcz	88,961	Tłuszcz	58,191	Tłuszcz	75,341	Tłuszcz	73,111
g	Kwasy Nasycone	15,703	Kwasy Nasycone	24,776	Kwasy Nasycone	17,662	Kwasy Nasycone	20,592	Kwasy Nasycone	19,578
g	Węglowodany ogółem	250,91	Węglowodany ogółem	279,75	Węglowodany ogółem	170,55	Węglowodany ogółem	197,72	Węglowodany ogółem	259,29
g	W tym cukry	51,855	W tym cukry	48,835	W tym cukry	26,825	W tym cukry	28,085	W tym cukry	35,636
g	Błonnik pokarmowy	40,187	Błonnik pokarmowy	28,257	Błonnik pokarmowy	21,212	Błonnik pokarmowy	24,792	Błonnik pokarmowy	27,968
mg	Sód	692,93	Sód	2590,4	Sód	907	Sód	1087,8	Sód	2403,9

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 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 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

sobota 06 czerwca 2026

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
	Pomidor 50g	50g	Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Szynka wiejska 30g *gluten/*soja/*seler/	30g	Szynka wiejska 30g *gluten/*soja/*seler/	30g	Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g
	Salata 30g	30g	Serek żółty 30g *mleko/	30g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g
	Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
	Herbata z cytryną	250g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
			masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g							
II			Skyr szt. *mleko/	140g			Serek wiejski 1 szt.	200g	Kefir szt. *mleko/	200g
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 gryczana 100g	150g	Kasza gryczana 100g	150g	Kasza jęczmienna 180g	180g
	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwiczorek										
Kolaacja	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
	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	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Dżem 2 szt.	50g
	Roszonka	10g	Roszonka	10g	Roszonka	10g	Roszonka	10g	Dynia gotowana 100g	100g
	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	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g
kcal	Energia	2128,5	Energia	2119,1	Energia	1341,1	Energia	1611	Energia	2134,1
g	Białko	52,877	Białko	145,07	Białko	95,585	Białko	119,42	Białko	115,95
g	Tłuszcz	105,8	Tłuszcz	75,27	Tłuszcz	44,775	Tłuszcz	55,225	Tłuszcz	64,55
g	Kwasy Nasycone	38,276	Kwasy Nasycone	25,982	Kwasy Nasycone	19,121	Kwasy Nasycone	19,211	Kwasy Nasycone	29,461
g	Węglowodany ogółem	232,18	Węglowodany ogółem	250,81	Węglowodany ogółem	133,09	Węglowodany ogółem	152,09	Węglowodany ogółem	266,66
g	W tym cukry	40,325	W tym cukry	48,838	W tym cukry	34,183	W tym cukry	38,633	W tym cukry	62,813
g	Błonnik pokarmowy	30,119	Błonnik pokarmowy	24,423	Błonnik pokarmowy	23,263	Błonnik pokarmowy	25,543	Błonnik pokarmowy	30,688
mg	Sód	148,7	Sód	2273,4	Sód	828,53	Sód	1148,5	Sód	2094,5

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