

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
piątek 08 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	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Pasta z jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g
		Margaryna 10g	10g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Marchewka mini gotowana 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	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	Herbata z cytryną	250g				
	II	Jabłko pieczone 1szt.	180g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g				Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	
	OBIAD	Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g
		Danie wegetariańskie 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
		Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 100g	100g	Ryż al dente 150g	150g
Marchewka na gęsto (g) 150g		150g	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	
Kompot		250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
Podwieczorek											
Kolejca	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Twaróg 50g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 50g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
		Dżem 2 szt.	50g	Salata 30g	30g	Dżem 1 szt.	25g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Margaryna 10g	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
		Herbata owocowa	250g								
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g
kcal	Energia	2195,3	Energia	2168,7	Energia	2341,8	Energia	1521,3	Energia	1722,3	
g	Białko	49,288	Białko	120,89	Białko	130,66	Białko	85,742	Białko	101,61	
g	Tłuszcz	102,38	Tłuszcz	85,597	Tłuszcz	93,847	Tłuszcz	64,97	Tłuszcz	70,19	
g	Kwasy Nasycone	38,17	Kwasy Nasycone	22,3	Kwasy Nasycone	27,392	Kwasy Nasycone	21,452	Kwasy Nasycone	21,475	
g	Węglowodany ogółem	254,5	Węglowodany ogółem	225,15	Węglowodany ogółem	238,21	Węglowodany ogółem	143,46	Węglowodany ogółem	166,26	
g	W tym cukry	60,607	W tym cukry	39,777	W tym cukry	38,082	W tym cukry	23,092	W tym cukry	24,622	
g	Błonnik pokarmowy	32,069	Błonnik pokarmowy	21,169	Błonnik pokarmowy	23,779	Błonnik pokarmowy	22,482	Błonnik pokarmowy	22,842	
mg	Sód	196,28	Sód	1794	Sód	1875,3	Sód	1144,9	Sód	1260,1	

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela 10 maja 2026

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		
I	SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamul/	100g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	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 bez skóry 100g	100g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Pieczeń z indykiem 30g *gluten/	30g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g
		Margaryna 10g	10g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		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		Jabłko 1szt.	180g	Serek wiejski 1 szt.	200g						
I	OBIAD	Rosół z makaronem (g) (nb) 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	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g
		Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 1 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g
		Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	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	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
I	Podwieczorek										
I	KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamul/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		Wędlina wegetariańska 30g	30g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Kiełbaski śniadaniowe (g) 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/	50g	Kiełbaski śniadaniowe (g) 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/	50g
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Parówki cielęce (g) 2 szt. *gorczyca/	60g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
		Pomidor 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Herbata owocowa	250g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g			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	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/	150g	Mus owocowy 1szt.	100g

kcal	Energia	1939,8	Energia	2615,6	Energia	2106,6	Energia	1516,7	Energia	1741,5
g	Białko	43,445	Białko	130,77	Białko	125,1	Białko	72,516	Białko	96,446
g	Tłuszcz	98,868	Tłuszcz	131,18	Tłuszcz	78,142	Tłuszcz	77,762	Tłuszcz	91,712
g	Kwasy Nasycone	55,239	Kwasy Nasycone	50,449	Kwasy Nasycone	26,231	Kwasy Nasycone	25,311	Kwasy Nasycone	29,948
g	Węglowodany ogółem	202,06	Węglowodany ogółem	220,88	Węglowodany ogółem	217,85	Węglowodany ogółem	121,85	Węglowodany ogółem	122,42
g	W tym cukry	56,91	W tym cukry	58,859	W tym cukry	57,216	W tym cukry	35,959	W tym cukry	36,259
g	Błonnik pokarmowy	27,914	Błonnik pokarmowy	22,863	Błonnik pokarmowy	25,859	Błonnik pokarmowy	22,138	Błonnik pokarmowy	22,138
mg	Sód	130,91	Sód	2391,7	Sód	2301,7	Sód	1121	Sód	1216,6

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. 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 zyczenie 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 PIELEGIARNIKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 11 maja 2026

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal	
SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
	Salata 30g	30g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g
	Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	Marchewka mini gotowana 50g	50g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
							Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
	Kisiel 250ml	250g	Kefir szt. *mleko/	200g					Kefir szt. *mleko/	200g
OBIAD	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g
	Ratatuj duszone z ciecierzycą 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g
	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza bulgur gotowana (dr) 180g *gluten/	180g	Kasza pęczak (g) 100g	100g	Kasza pęczak (g) 100g	100g
	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Kolacja	Chleb pszenny 100g *gluten/	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	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g
	Pomidor 100g	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
	Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
	Herbata miętowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
			Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g
	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g

kcal	Energia	2087	Energia	2196,5	Energia	2095,6	Energia	1568,7	Energia	1820,5
g	Białko	47,027	Białko	125,4	Białko	115,07	Białko	93,357	Białko	103,62
g	Tłuszcz	77,901	Tłuszcz	63,971	Tłuszcz	59,721	Tłuszcz	49,376	Tłuszcz	54,276
g	Kwasy Nasycone	35,663	Kwasy Nasycone	24,49	Kwasy Nasycone	25,48	Kwasy Nasycone	17,825	Kwasy Nasycone	20,405
g	Węglowodany ogółem	292,21	Węglowodany ogółem	277,85	Węglowodany ogółem	268,17	Węglowodany ogółem	181,53	Węglowodany ogółem	220,93
g	W tym cukry	56,843	W tym cukry	63,058	W tym cukry	61,208	W tym cukry	18,668	W tym cukry	27,568
g	Błonnik pokarmowy	28,075	Błonnik pokarmowy	25,255	Błonnik pokarmowy	30,655	Błonnik pokarmowy	28,8	Błonnik pokarmowy	33,36
mg	Sód	969,7	Sód	2405,3	Sód	2375,7	Sód	1799,5	Sód	2235,5

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 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											
wtorek 12 maja 2026											
DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		
SNIADANIE		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g
		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 50g	50g	Kiełbasa żywiecka 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Kiełbasa żywiecka 30g	30g	Kiełbasa żywiecka 30g	30g
		Roszpinka	10g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Margaryna 10g	10g	Roszpinka	10g	masło 10g *mleko/	10g	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g
		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						Skyr szt. *mleko/	140g			Sok wielowarzywny 300ml
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	Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy mielony w sosie (d) 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g
		Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Publicyzon											
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
		Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzeczy/	50g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzeczy/	50g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzeczy/	50g
		Salata 30g	30g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzeczy/	50g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
		Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	Dynia gotowana 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		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
	II										
		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

kcal	Energia	2010,6	Energia	2338,9	Energia	2305,7	Energia	1567,2	Energia	1682,8
g	Białko	59,567	Białko	140,05	Białko	148,89	Białko	100,46	Białko	105,24
g	Tłuszcz	76,638	Tłuszcz	98,251	Tłuszcz	90,152	Tłuszcz	76,317	Tłuszcz	71,592
g	Kwasy Nasycone	9,5113	Kwasy Nasycone	32,445	Kwasy Nasycone	29,109	Kwasy Nasycone	22,965	Kwasy Nasycone	19,355
g	Węglowodany ogółem	228,5	Węglowodany ogółem	255,01	Węglowodany ogółem	254,01	Węglowodany ogółem	147,31	Węglowodany ogółem	179,26
g	W tym cukry	39,996	W tym cukry	52,61	W tym cukry	58,531	W tym cukry	39,845	W tym cukry	57,295
mg	Błonnik pokarmowy	32,243	Błonnik pokarmowy	28,987	Błonnik pokarmowy	33,013	Błonnik pokarmowy	24,572	Błonnik pokarmowy	29,852
mg	Sód	878,21	Sód	2744,5	Sód	2863	Sód	1662	Sód	2593,4

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skropniki; 3. jaja; 5. orzechy 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 POŚLĄKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELĘGNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
środa 13 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	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Jajecznica ze szczypiorkiem (s) *jaja/	100g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g
		Pomidor 50g	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Pomidor 50g	50g	Jajecznica ze szczypiorkiem (s) *jaja/	100g
		Papryka 50g	50g	Jajecznica na parze *jaja/	100g	Jajecznica na parze *jaja/	100g	Papryka 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g
		Herbata z cytryną	250g	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								
I	OBIAD	Rosół z makaronem (g) (nb) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g
		Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet mielony drobiowy (p)100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet mielony drobiowy (p)100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet mielony drobiowy (p)100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet mielony drobiowy (p)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
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podmieszczonek			Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g							
I	KOLEJKA	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
		Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g
		Pomidor 50g	50g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Rzodkiewka 50g	50g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g
		Salata 30g	30g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Dynia gotowana 50g	50g	Salata 30g	30g	Rzodkiewka 50g	50g
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g
		Herbata rumiankowa	250g	Salata 30g	30g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g
				masło 10g *mleko/	10g					Herbata rumiankowa	250g
II		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g
kcal		Energia	2039.6	Energia	2339.6	Energia	1949	Energia	1526	Energia	1812.1
g		Białko	48.068	Białko	139.21	Białko	118.44	Białko	90.629	Białko	117.77
g		Tłuszcz	105.28	Tłuszcz	101.92	Tłuszcz	71.536	Tłuszcz	63.507	Tłuszcz	71.39
g		Kwasy Nasycone	36.303	Kwasy Nasycone	40.899	Kwasy Nasycone	23.726	Kwasy Nasycone	23.412	Kwasy Nasycone	23.55
g		Węglowodany ogółem	212.56	Węglowodany ogółem	209.6	Węglowodany ogółem	201.1	Węglowodany ogółem	139.35	Węglowodany ogółem	167.89
g		W tym cukry	46.561	W tym cukry	34.925	W tym cukry	43.435	W tym cukry	24.779	W tym cukry	31.839
g		Błonnik pokarmowy	29.034	Błonnik pokarmowy	25.523	Błonnik pokarmowy	26.003	Błonnik pokarmowy	26.458	Błonnik pokarmowy	28.981
mg		Sód	600.42	Sód	2298.5	Sód	2813.2	Sód	1410	Sód	2076.9

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skoruplaki; 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 Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
czwartek 14 maja 2026											
DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		
SNIADANIE		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamul/	100g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Kefir szt. *mleko/	200g
		Parówki wegetariańskie (g) 2 szt. *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Parówki z indyka (g) 1 szt.	35g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą	50g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Ketchup 1 szt.	1g	Parówki z indyka (g) 2 szt.	70g
		Margaryna 10g	10g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Mix sałat z oliwą	50g	Ketchup 1 szt.	1g
		Herbata z cytryną	250g	Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g
				Mix sałat z pomidorkami i oliwą	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						
OBIAD		Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml	350g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g
		Sos własny (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Kasza gryczana (g) 100g	150g	Kasza gryczana (g) 100g	150g
		Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g				
Podwieczorek											
Kolejcia		Chleb bezglutenowy 50g *soja/*ziarna_sesamul/	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Salatka z ciemnym makaronem z kurczakiem i warzywami *gluten/*soja/*gorczyca/	250g	Salatka z ciemnym makaronem z kurczakiem i warzywami *gluten/*soja/*gorczyca/	250g
		Salatka z makaronem orzo z soczewicą i warzywami vege *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka z makaronem orzo z kurczakiem i warzywami *gluten/	250g	Salatka z makaronem orzo z kurczakiem i warzywami *gluten/	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g				
		Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g				
II		Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g
kcal		Energia	2209,8	Energia	2557,5	Energia	2057,3	Energia	1593,1	Energia	1828,8
g		Białko	62,457	Białko	147,33	Białko	105,39	Białko	95,813	Białko	127,54
g		Tłuszcz	92,566	Tłuszcz	106,88	Tłuszcz	69,068	Tłuszcz	62,632	Tłuszcz	85,482
g		Kwasy Nasycone	16,878	Kwasy Nasycone	29,85	Kwasy Nasycone	25,13	Kwasy Nasycone	16,069	Kwasy Nasycone	20,009
g		Węglowodany ogółem	267,26	Węglowodany ogółem	288,65	Węglowodany ogółem	253,06	Węglowodany ogółem	156,52	Węglowodany ogółem	170,54
g		W tym cukry	30,416	W tym cukry	28,872	W tym cukry	39,728	W tym cukry	12,591	W tym cukry	25,691
g		Blonnik pokarmowy	40,868	Blonnik pokarmowy	22,026	Blonnik pokarmowy	24,062	Blonnik pokarmowy	19,001	Blonnik pokarmowy	19,601
mg		Sód	264,18	Sód	1937,2	Sód	1409,9	Sód	746,03	Sód	842,33

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 PIELEGIARNIKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
piątek 15 maja 2026												
DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal			
I	SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamul/	100g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	
		Pomidor 100g	100g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g	Szynka dębowa wieprzowa 60g	60g	Szynka dębowa wieprzowa 60g	60g	
		Margaryna 10g	10g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	
		Herbata z cytryną	250g	Pomidor 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	
				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 1szt.	180g	
II	OBIAD	Zupa żurek (g) b/m 350ml *seler/	350g	Zupa żurek (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	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	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
Kolekcja	Podwieczorek			Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g							
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamul/	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	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 50g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	
		Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Dynia gotowana 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		Margaryna 10g	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		Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	150g	
		kcal	Energia	1953,9	Energia	2437,1	Energia	2316	Energia	1479,6	Energia	1787,4
			Białko	50,088	Białko	136,47	Białko	115,43	Białko	91,769	Białko	105,5
			Tłuszcz	81,931	Tłuszcz	80,141	Tłuszcz	77,146	Tłuszcz	46,121	Tłuszcz	50,091
			Kwasy Nasycone	35,727	Kwasy Nasycone	35,557	Kwasy Nasycone	35,652	Kwasy Nasycone	15,398	Kwasy Nasycone	15,65
			Węglowodany ogółem	238,61	Węglowodany ogółem	284,49	Węglowodany ogółem	279,9	Węglowodany ogółem	163,38	Węglowodany ogółem	213,41
			W tym cukry	58,982	W tym cukry	74,513	W tym cukry	76,028	W tym cukry	41,278	W tym cukry	59,638
			Błonnik pokarmowy	28,853	Błonnik pokarmowy	24,729	Błonnik pokarmowy	28,349	Błonnik pokarmowy	22,874	Błonnik pokarmowy	31,034
			Sód	183,33	Sód	2058,8	Sód	1980,5	Sód	891,77	Sód	1277,4

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 PIELEGIARNIKACH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
sobota 16 maja 2026

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal	
SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 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 60g *gluten/	60g
	Salata 30g	30g	Szynka krucha 60g *soja/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Szynka krucha 60g *soja/	60g	Szynka krucha 60g *soja/	60g
	Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	Marchewka mini gotowana 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	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		Kefir szt. *mleko/	200g					Kefir szt. *mleko/	200g	
OBIAD	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	350g
	Warzywa duszone z ciecierzycą w sosie śmietankowym *mleko/	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką (d) *mleko/	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką (d) *mleko/	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem (d) *mleko/	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem (d) *mleko/	250g
	Ryż al dente (g) 180g	180g	Ryż al dente (g) 180g	180g	Ryż al dente (g) 180g	180g	Ryż al dente (g) 100g	100g	Ryż al dente (g) 100g	100g
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g				
Podwieczorek										
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
	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g
	Pomidor 100g	100g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
	Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
			Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
	II		Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

kcal	Energia	2070,9	Energia	2375,6	Energia	2142,4	Energia	1467,9	Energia	1719,7
g	Białko	44,198	Białko	112,22	Białko	128,37	Białko	93,956	Białko	104,22
g	Tłuszcz	88,013	Tłuszcz	82,445	Tłuszcz	66,465	Tłuszcz	64,4	Tłuszcz	69,3
g	Kwasy Nasycone	24,265	Kwasy Nasycone	26,568	Kwasy Nasycone	25,301	Kwasy Nasycone	17,676	Kwasy Nasycone	20,256
g	Węglowodany ogółem	233,51	Węglowodany ogółem	263,48	Węglowodany ogółem	254,48	Węglowodany ogółem	120,52	Węglowodany ogółem	159,92
g	W tym cukry	54,058	W tym cukry	68,426	W tym cukry	59,637	W tym cukry	27,992	W tym cukry	36,892
g	Błonnik pokarmowy	30,229	Błonnik pokarmowy	28,808	Błonnik pokarmowy	26,123	Błonnik pokarmowy	21,028	Błonnik pokarmowy	25,588
mg	Sód	168,24	Sód	2327,9	Sód	2405,6	Sód	1221,3	Sód	1657,3

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 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.
 Jাদiospis 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 17 maja 2026

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal	
SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g
	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
	Pomidor 50g	50g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g
	Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
	Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
	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		Serek wiejski 1 szt.	200g					Serek wiejski 1 szt.	200g	
OBIAD	Zupa jarzynowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml *mleko/	350g
	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Pieczeń z szynki (p) 100g *jaja/	100g	Pieczeń z szynki (p) 100g *jaja/	100g	Pieczeń z szynki (p) 100g *jaja/	100g	Pieczeń z szynki (p) 100g *jaja/	100g
	Sos pomidorowy BM 80g *gluten/*seler/	80g	Sos pieczeniowy (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos pieczeniowy (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g
	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g
	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g				
Podwieczorek										
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 30g *gluten/	30g
	Parówki wegetariańskie (g) 2 szt. *gluten/	100g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 30g	30g	Domowa wędlina z kurczaka 30g	30g
	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Dynia gotowana 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	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	Herbata czarna b/c	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/

	Energia	2055,1	Energia	2403,3	Energia	1928,5	Energia	1498,2	Energia	1768,1
kcal	Białko	63,758	Białko	133,37	Białko	108,62	Białko	109,93	Białko	133,76
g	Tłuszcz	97,694	Tłuszcz	101,42	Tłuszcz	56,466	Tłuszcz	78,903	Tłuszcz	89,353
g	Kwasy Nasycone	34,436	Kwasy Nasycone	31,689	Kwasy Nasycone	26,477	Kwasy Nasycone	21,813	Kwasy Nasycone	21,903
g	Węglowodany ogółem	215,06	Węglowodany ogółem	236,3	Węglowodany ogółem	240,88	Węglowodany ogółem	118,92	Węglowodany ogółem	137,92
g	W tym cukry	38,302	W tym cukry	45,954	W tym cukry	48,254	W tym cukry	30,863	W tym cukry	35,313
g	Błonnik pokarmowy	43,286	Błonnik pokarmowy	26,926	Błonnik pokarmowy	26,749	Błonnik pokarmowy	22,616	Błonnik pokarmowy	24,896
mg	Sód	369,98	Sód	2464,8	Sód	2278,7	Sód	1220,3	Sód	1540,3

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

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