

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

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		piątek 07 sierpnia 2026									
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
I	SNIA DANIE	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 małosolny	60g	Ogórek małosolny	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			
Kolejacja	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
		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
Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skoruplaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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 PIELEGNIARSKICH.											

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupkiaki; 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 zastręgać 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 PIEŁĘGNIARSKICH.

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

poniedziałek 10 sierpnia 2026

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	Węglowodory ogółem	250,72	Węglowodory ogółem	273,99	Węglowodory ogółem	160,4	Węglowodory ogółem	175,82	Węglowodory 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

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

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
		DZIAŁ ŻYWIENIA										
		wtorek 11 sierpnia 2026										
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa		
I	SNIADANIE		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Manna na mleku 300ml (g) *gluten/*mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Manna na mleku 300ml (g) *gluten/*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
			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	Mix sałat z pomidorkami i pesto *mleko/*orzeczy/	60g	Mix sałat z pomidorkami i pesto *mleko/*orzeczy/	60g	Dynia gotowana 100g	100g
			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						
	II		Jabłko pieczone 1szt.	180g	Kefir szt. *mleko/	200g						
II	OBIAD		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 pełnoziarnisty 100g *gluten/+soja/	100g	Makaron pełnoziarnisty 100g *gluten/+soja/	100g	Makaron pszenny 180g *gluten/+soja/	180g
			Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
			Banan 1szt.	200g	Banan 1szt.	200g	Nektarynka	120g	Nektarynka	120g	Banan 1szt.	200g
Podwieczorek												
I	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
			Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g
			Pomidor 100g	100g	Schab pieczony 60g *mleko/	60g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g
			Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 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
	II		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	1533,7	Energia	1766,6	Energia	2394,5		
g	Białko	61,853	Białko	140,31	Białko	113,23	Białko	98,257	Białko	122,61		
g	Tłuszcz	91,772	Tłuszcz	97,172	Tłuszcz	54,212	Tłuszcz	76,463	Tłuszcz	77,938		
g	Kwasy Nasycone	34,832	Kwasy Nasycone	48,915	Kwasy Nasycone	22,8	Kwasy Nasycone	38,18	Kwasy Nasycone	40,015		
g	Węglowodany ogółem	283,65	Węglowodany ogółem	263,57	Węglowodany ogółem	142,75	Węglowodany ogółem	163,4	Węglowodany ogółem	293,03		
g	W tym cukry	83,78	W tym cukry	68,683	W tym cukry	38,252	W tym cukry	39,702	W tym cukry	68,223		
g	Błonnik pokarmowy	39,125	Błonnik pokarmowy	26,614	Błonnik pokarmowy	23,239	Błonnik pokarmowy	27,779	Błonnik pokarmowy	32,344		
mg	Sód	348,72	Sód	2860,5	Sód	1481,3	Sód	1617,3	Sód	2469,8		

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w 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 POŚILKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELĘGNIARSKICH.

środa 12 sierpnia 2026

kcal	Energia	2060,7	Energia	2349,4	Energia	1516,9	Energia	1641,7	Energia	1949,4
g	Białko	46,322	Białko	35,99	Białko	95,053	Białko	63,052	Białko	112,27
g	Tłuszcz	98,898	Tłuszcz	87,526	Tłuszcz	59,265	Tłuszcz	63,315	Tłuszcz	58,915
g	Kwasy Nasycone	50,22	Kwasy Nasycone	42,554	Kwasy Nasycone	21,64	Kwasy Nasycone	22,99	Kwasy Nasycone	25,75
g	Węglowod.ogółem	232,14	Węglowod.ogółem	247,84	Węglowod.ogółem	139,82	Węglowod.ogółem	155,24	Węglowod.ogółem	233,78
g	W tym cukry	49,531	W tym cukry	53,157	W tym cukry	36,494	W tym cukry	37,124	W tym cukry	51,754
g	Blonnik pokarmowy	23,924	Blonnik pokarmowy	26,837	Blonnik pokarmowy	24,348	Blonnik pokarmowy	26,628	Blonnik pokarmowy	28,643
mg	Sód	189,17	Sód	2481,8	Sód	1438,5	Sód	1618,5	Sód	1954,5

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

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
		DZIAŁ ŻYWIENIA										
		czwartek 13 sierpnia 2026										
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa		
SNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Bulka 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	Bulka 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_sesamu/	80g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g			Kefir szt. *mleko/	200g		
OBIAD		Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *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	
Podwieczorek												
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	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 mozarella 45g *mleko/	45g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Mini mozarella 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
kcal	Energia	2364,3	Energia	2363	Energia	1610,1	Energia	1876	Energia	2372,4		
g	Białko	40,437	Białko	125,26	Białko	96,246	Białko	111,13	Białko	130,78		
g	Tłuszcz	112,76	Tłuszcz	87,426	Tłuszcz	64,714	Tłuszcz	72,164	Tłuszcz	85,696		
g	Kwasy Nasycone	36,985	Kwasy Nasycone	22,016	Kwasy Nasycone	21,491	Kwasy Nasycone	23,981	Kwasy Nasycone	27,936		
g	Węglowodany ogółem	283,8	Węglowodany ogółem	264,92	Węglowodany ogółem	153,6	Węglowodany ogółem	187,3	Węglowodany ogółem	267,2		
g	W tym cukry	49,86	W tym cukry	49,845	W tym cukry	37,065	W tym cukry	47,015	W tym cukry	46,271		
g	Błonnik pokarmowy	29,101	Błonnik pokarmowy	24,218	Błonnik pokarmowy	24,434	Błonnik pokarmowy	26,714	Błonnik pokarmowy	24,671		
mg	Sód	671,97	Sód	3661,2	Sód	2221,8	Sód	2572,3	Sód	3134,6		

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

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		piątek 14 sierpnia 2026									
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
SNIA DANIE	I	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 cielęce 3 szt. *gorczycal/	90g	Parówki cielęce 2 szt. *gorczycal/	60g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczycal/	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		
						Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
	II	Kisiel 250ml	250g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g					Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
OBIA D		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/*sojal/	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
Podwieczzz onek											
Kolej a cja	I	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 *jajal/*gorczycal/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jajal/*gorczycal/	200g	Salatka jarzynowa 100g *jajal/*gorczycal/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jajal/*gorczycal/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jajal/*gorczycal/	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
kcal		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. skoruplaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczycal; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin
(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywnia.
Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		sobota 15 sierpnia 2026									
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
SNIADANIE	I	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	I	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
Podwieczorek	I										
KOLACJA	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	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
		Roszponka	10g	Roszponka	10g	Roszponka	10g	Roszponka	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. skoruplaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywnia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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