Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
wtorek 15 września 2026

DIETA			Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
ŚNIADANIE	I		Kefir szt. *mleko/	200g	Manna na mleku 300ml (g) *gluten/*mleko/	300g	Zupa warzywna z kaszą manną 300ml *gluten/*seler/	300g	Zupa warzywna z kaszą manną 300ml *gluten/*seler/	300g	Zupa warzywna z kaszą manną 300ml *gluten/*seler/	300g
			Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
			Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g
			Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i pesto *mleko/*orzechy/	60g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i pesto *mleko/*orzechy/	60g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i pesto *mleko/*orzechy/	60g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	60g
			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
	II											
OBIAD			Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw (g) b/m 350ml *soja/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw (g) b/m 350ml *soja/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw (g) b/m 350ml *soja/*seler/	350g
			Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g	Sos bolognese wegetariański 250g *soja/*seler/	250g	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
			Makaron bezglutenowy 180g	180g	Makaron pełnoziarnisty (g) 180g *gluten/+soja/	180g	Makaron pełnoziarnisty (g) 180g *gluten/+soja/	180g	Makaron pełnoziarnisty (g) 180g *gluten/+soja/	180g	Makaron pełnoziarnisty (g) 180g *gluten/+soja/	180g
			Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
			Nektarynka	120g	Nektarynka	120g	Nektarynka	120g	Nektarynka	120g	Nektarynka	120g
Podwieczorek												
Kolacja	I		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
			Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g
			Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Wędlina wegańska 30g	30g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g
			Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
			Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
							Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
	II		Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

kcal	Energia	2079,2	Energia	2287,8	Energia	2230,8	Energia	2125,4	Energia	2130
g	Białko	106,87	Białko	92,792	Białko	72,918	Białko	99,814	Białko	99,894
g	Tłuszcz	81,802	Tłuszcz	77,367	Tłuszcz	76,651	Tłuszcz	75,978	Tłuszcz	76,378
g	Kwasy Nasycone	38,75	Kwasy Nasycone	49,815	Kwasy Nasycone	40,135	Kwasy Nasycone	25,265	Kwasy Nasycone	36,665
g	Węglowodany ogółem	221,24	Węglowodany ogółem	272,21	Węglowodany ogółem	275,95	Węglowodany ogółem	250,06	Węglowodany ogółem	250,18
g	W tym cukry	42,927	W tym cukry	48,927	W tym cukry	49,025	W tym cukry	44,77	W tym cukry	44,91
g	Błonnik pokarmowy	25,939	Błonnik pokarmowy	37,135	Błonnik pokarmowy	42,175	Błonnik pokarmowy	35,819	Błonnik pokarmowy	35,819
mg	Sód	553,15	Sód	1781,8	Sód	1764	Sód	2335,5	Sód	2311

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

(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane

W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
środa 16 września 2026

DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
ŚNIADANIE	I	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Musli na mleku roślinnym *gluten/+orzechy/	300g	Musli na mleku roślinnym *gluten/+orzechy/	300g	Musli na mleku roślinnym *gluten/+orzechy/	300g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
	II										
OBIAD		Barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Barszcz czerwony b/m (g) 350ml *seler/	350g	Barszcz czerwony b/m 350ml *seler/	350g	Barszcz czerwony b/m 350ml *seler/	350g
		Kotlet pożarski pieczony b/g 100g *jaja/	100g	Pulpety wegetariańskie 100g *soja/	100g	Pulpety wegańskie 100g *soja/	100g	Kotlet pożarski pieczony b/m 100g *jaja/	100g	Kotlet pożarski pieczony b/m 100g *jaja/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek											
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Wędlina wegańska 90g	90g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g
		Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Sałata 30g	30g	Wędlina wegańska 30g	30g	Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g
		Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Ogórek 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g					Herbata malinowa	250g
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

kcal	Energia	2025,7	Energia	2097,6	Energia	2178,3	Energia	2149,3	Energia	2089,6
g	Białko	114,71	Białko	81,884	Białko	70,137	Białko	110,56	Białko	111,94
g	Tłuszcz	77,567	Tłuszcz	67,113	Tłuszcz	73,738	Tłuszcz	74,522	Tłuszcz	69,072
g	Kwasy Nasycone	23,72	Kwasy Nasycone	40,931	Kwasy Nasycone	37,836	Kwasy Nasycone	15,263	Kwasy Nasycone	21,083
g	Węglowodany ogółem	207,38	Węglowodany ogółem	266,6	Węglowodany ogółem	282,29	Węglowodany ogółem	249,56	Węglowodany ogółem	245,78
g	W tym cukry	45,014	W tym cukry	49,281	W tym cukry	49,351	W tym cukry	44,119	W tym cukry	44,439
g	Błonnik pokarmowy	23,128	Błonnik pokarmowy	35,735	Błonnik pokarmowy	36,935	Błonnik pokarmowy	30,503	Błonnik pokarmowy	30,503
mg	Sód	492,33	Sód	1871,8	Sód	1778,6	Sód	1987,1	Sód	2390,9

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
czwartek 17 września 2026

DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
ŚNIADANIE	I	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g
		Pasta z makreli *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z makreli *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasta z makreli b/m *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z makreli b/m *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g
		Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
	II	Kanapka bezglutenowa z dżemem 1 szt. *soja/+ziarna_sezamu/	80g								
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 ze schabu duszony z warzywami b/g 350g	350g	Strogonow duszony z warzywami (bm) 250g *gluten/	250g	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
		Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g
		Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek											
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Sałatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Sałatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Sałatka jarzynowa wegańska 200g	200g	Sałatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Sałatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g
		Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Wędlina wegańska 30g	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g
	II	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g

kcal	Energia	2708,6	Energia	2411,4	Energia	2260	Energia	2407,2	Energia	2411,6
g	Białko	129,69	Białko	75,798	Białko	46,432	Białko	104,23	Białko	104,31
g	Tłuszcz	104,41	Tłuszcz	102,23	Tłuszcz	90,346	Tłuszcz	90,386	Tłuszcz	90,786
g	Kwasy Nasycone	21,893	Kwasy Nasycone	26,261	Kwasy Nasycone	26,726	Kwasy Nasycone	8,585	Kwasy Nasycone	19,985
g	Węglowodany ogółem	298,68	Węglowodany ogółem	288,3	Węglowodany ogółem	302,26	Węglowodany ogółem	283,59	Węglowodany ogółem	283,71
g	W tym cukry	49,467	W tym cukry	47,06	W tym cukry	54,505	W tym cukry	46,015	W tym cukry	46,155
g	Błonnik pokarmowy	32,621	Błonnik pokarmowy	29,033	Błonnik pokarmowy	37,541	Błonnik pokarmowy	30,928	Błonnik pokarmowy	30,928
mg	Sód	1611,8	Sód	2603,2	Sód	1426,4	Sód	2708,1	Sód	2683,9

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
piątek 18 września 2026

DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
ŚNIADANIE	I	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Płatki owsiane na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki jęczmienne na mleku bez laktozy 300ml *mleko/	300g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki wegańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g
		Pomidor 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
		Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
				Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g				
	II	Kanapka bezglutenowa z dżemem 1 szt. *soja/+ziarna_sezamu/	80g								
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
		Ryba soute b/g 100g *ryby/	100g	Ryba soute 100g *gluten/*ryby/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ryba w panierce (s) 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Ryba w panierce (s) 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek											
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g
		Mini mozarella 45g *mleko/	45g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Pomidor 50g	50g	Oliwki czarne 5 szt.	20g	Oliwki czarne 5 szt.	20g	Oliwki czarne 5 szt.	20g	Oliwki czarne 5 szt.	20g
		Oliwki czarne 5 szt.	20g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
		Herbata rumiankowa	250g								
	II	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g

kcal	Energia	2169,2	Energia	2187,3	Energia	2205,3	Energia	2150,5	Energia	2156,1
g	Białko	104,59	Białko	85,328	Białko	57,803	Białko	92,873	Białko	98,533
g	Tłuszcz	72,926	Tłuszcz	84,566	Tłuszcz	95,511	Tłuszcz	75,24	Tłuszcz	75,88
g	Kwasy Nasycone	15,671	Kwasy Nasycone	43,484	Kwasy Nasycone	30,808	Kwasy Nasycone	13,48	Kwasy Nasycone	26,8
g	Węglowodany ogółem	265,67	Węglowodany ogółem	260,66	Węglowodany ogółem	257,19	Węglowodany ogółem	266,63	Węglowodany ogółem	261,81
g	W tym cukry	40,945	W tym cukry	41,869	W tym cukry	43,54	W tym cukry	48,465	W tym cukry	49,345
g	Błonnik pokarmowy	28,348	Błonnik pokarmowy	36,967	Błonnik pokarmowy	50,982	Błonnik pokarmowy	32,252	Błonnik pokarmowy	31,592
mg	Sód	1282,3	Sód	2439,9	Sód	2044,8	Sód	2589,7	Sód	2694,7

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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 POSIŁKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELĘGNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota 19 września 2026

DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
ŚNIADANIE	I	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku roślinnym 300ml	300g	Zupa warzywna z kaszą jaglaną 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z kaszą jaglaną 300ml *seler/	300g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
	II										
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
		Gulasz drobiowy duszony b/m b/g 100g *seler/	100g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Gulasz drobiowy duszony b/m b/g 100g *seler/	100g	Gulasz drobiowy duszony b/m b/g 100g *seler/	100g
		Kasza gryczana (g) 180g	180g	Kasza gryczana (g) 180g	180g	Kasza gryczana (g) 180g	180g	Kasza gryczana (g) 180g	180g	Kasza gryczana (g) 180g	180g
		Brokuł gotowany 150g	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek											
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Twaróg bez lazktozy 100g *mleko/	100g
		Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		Roszponka	10g	Roszponka	10g	Roszponka	10g	Roszponka	10g	Roszponka	10g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

kcal	Energia	1830,4	Energia	2333	Energia	2435,6	Energia	2015	Energia	1920,4
g	Białko	107,34	Białko	86,812	Białko	66,097	Białko	107,22	Białko	88,598
g	Tłuszcz	49,662	Tłuszcz	82,326	Tłuszcz	97,031	Tłuszcz	49,747	Tłuszcz	47,447
g	Kwasy Nasycone	16,465	Kwasy Nasycone	36,201	Kwasy Nasycone	37,261	Kwasy Nasycone	3,8099	Kwasy Nasycone	14,99
g	Węglowodany ogółem	233,4	Węglowodany ogółem	305,2	Węglowodany ogółem	316,07	Węglowodany ogółem	278,3	Węglowodany ogółem	278,42
g	W tym cukry	48,222	W tym cukry	43,15	W tym cukry	43,43	W tym cukry	33,232	W tym cukry	33,372
g	Błonnik pokarmowy	25,71	Błonnik pokarmowy	33,274	Błonnik pokarmowy	37,534	Błonnik pokarmowy	32,915	Błonnik pokarmowy	32,915
mg	Sód	372,12	Sód	1784,8	Sód	1680,3	Sód	1910,8	Sód	1838,6

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
niedziela 20 września 2026

DIETA			Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
ŚNIADANIE	I		Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym 300ml	300g	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym 300ml	300g	Kasza kukurydziana na mleku bez laktozy 300ml *mleko/	300g
			Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
			Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Wędlina wegańska 90g	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
			Oliwki zielone 5 szt.	20g	Pomidor 50g	50g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
			Pomidor 50g	50g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Pomidor 50g	50g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g
			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
	II		Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g								
OBIAD			Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (w) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (w) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem b/m 350ml *seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem b/m 350ml *seler/	350g
			Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/*mleko/	150g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/	150g
			Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
			Surówka żydowska 150g	150g	Surówka żydowska 150g	150g	Surówka żydowska 150g	150g	Surówka żydowska 150g	150g	Surówka żydowska 150g	150g
			Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek												
Kolacja	I		Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
			Kiełbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki wegańskie 2 szt. *gluten/	100g	Kiełbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Kiełbaski białe 3 szt. *soja/	90g
			Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
			Papryka 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
			Sałata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g
			masło 10g *mleko/	10g	Sałata 30g	30g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
			Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
			Mus owocowy 1szt.	100g	Herbata rumiankowa	250g						
	II		Śliwka 2 szt.	100g	Śliwka 2 szt.	100g	Śliwka 2 szt.	100g	Śliwka 2 szt.	100g	Śliwka 2 szt.	100g

kcal	Energia	1968,8	Energia	2048,4	Energia	2095	Energia	1859	Energia	1866
g	Białko	102,78	Białko	65,606	Białko	54,556	Białko	90,039	Białko	96,119
g	Tłuszcz	80,327	Tłuszcz	82,378	Tłuszcz	84,418	Tłuszcz	61,536	Tłuszcz	62,896
g	Kwasy Nasycone	27,51	Kwasy Nasycone	33,56	Kwasy Nasycone	30,79	Kwasy Nasycone	11,494	Kwasy Nasycone	24,814
g	Węglowodany ogółem	202,43	Węglowodany ogółem	249,56	Węglowodany ogółem	266,34	Węglowodany ogółem	230,32	Węglowodany ogółem	223,48
g	W tym cukry	44,198	W tym cukry	31,279	W tym cukry	31,229	W tym cukry	27,428	W tym cukry	28,288
g	Błonnik pokarmowy	23,687	Błonnik pokarmowy	41,019	Błonnik pokarmowy	42,219	Błonnik pokarmowy	28,641	Błonnik pokarmowy	27,441
mg	Sód	1403,9	Sód	2729,7	Sód	2157,3	Sód	2223,2	Sód	2199

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

(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane

W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
poniedziałek 21 września 2026

		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
ŚNIADANIE	I	Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Musli na mleku roślinnym (g) *gluten/+orzechy/	300g	Musli na mleku roślinnym (g) *gluten/+orzechy/	300g	Musli na mleku roślinnym (g) *gluten/+orzechy/	300g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g
		Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
	II										
OBIAD		Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) b/m 350ml *soja/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) b/m 350ml *soja/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) b/m 350ml *soja/*seler/	350g
		Bitka schabowa duszona b/g 100g	100g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g
		Sos własny BG 80g *seler/	80g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g
		Ryż al dente 180g	180g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Kompot	250g	Kompot	250g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g
		Kompot	250g					Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek											
Kolacja	I	Makaron bezglutenowy z truskawkami i twarogiem 350 *mleko/	300g	Makaron pełnoziarnisty z truskawkami i twarogiem *gluten/+soja/*mleko/	350g	Makaron pełnoziarnisty z wegańskim musem truskawkow *gluten/+soja/	300g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g
								Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g
								Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
								Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g
	II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

kcal	Energia	2097,8	Energia	2169,3	Energia	2043,2	Energia	2434,3	Energia	2438,7
g	Białko	118,41	Białko	91,313	Białko	66,815	Białko	105,36	Białko	105,44
g	Tłuszcz	57,569	Tłuszcz	61,222	Tłuszcz	53,262	Tłuszcz	69,158	Tłuszcz	69,558
g	Kwasy Nasycone	16,956	Kwasy Nasycone	28,934	Kwasy Nasycone	19,764	Kwasy Nasycone	9,6649	Kwasy Nasycone	21,065
g	Węglowodany ogółem	264,96	Węglowodany ogółem	298,49	Węglowodany ogółem	308,65	Węglowodany ogółem	307,21	Węglowodany ogółem	307,33
g	W tym cukry	77,778	W tym cukry	78,872	W tym cukry	81,891	W tym cukry	69,261	W tym cukry	69,401
g	Błonnik pokarmowy	28,519	Błonnik pokarmowy	39,914	Błonnik pokarmowy	41,614	Błonnik pokarmowy	44,293	Błonnik pokarmowy	44,293
mg	Sód	1404,9	Sód	1731	Sód	1596,6	Sód	3164,9	Sód	3140,7

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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 POSIŁKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELĘGNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
wtorek 22 września 2026

DIETA			Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
ŚNIADANIE	I		Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku roślinnym 300ml	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g
			Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
			Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g
			Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
			Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
	II											
OBIAD			Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały b/m 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz biały b/m 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz biały b/m 350ml *seler/	350g
			Filet z kurczaka soute b/g 100g	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g
			Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
			Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g
			Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek												
Kolacja	I		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
			Szynka z piersi indyka 60g	60g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Wędlina wegańska 90g	90g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g
			Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g
			Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g
			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata owocowa	250g
			Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Masło bez laktozy 10g	10g
	II		Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

kcal	Energia	2058,3	Energia	2362	Energia	2329,4	Energia	2078,1	Energia	2083
g	Białko	104,4	Białko	84,944	Białko	59,324	Białko	79,052	Białko	79,132
g	Tłuszcz	83,623	Tłuszcz	108,16	Tłuszcz	104	Tłuszcz	82,479	Tłuszcz	82,879
g	Kwasy Nasycone	25,929	Kwasy Nasycone	54,568	Kwasy Nasycone	49,398	Kwasy Nasycone	20,619	Kwasy Nasycone	32,019
g	Węglowodany ogółem	213,71	Węglowodany ogółem	251,23	Węglowodany ogółem	275,35	Węglowodany ogółem	243,44	Węglowodany ogółem	243,56
g	W tym cukry	38,897	W tym cukry	36,127	W tym cukry	40,952	W tym cukry	31,7	W tym cukry	31,84
g	Błonnik pokarmowy	20,937	Błonnik pokarmowy	28,572	Błonnik pokarmowy	31,422	Błonnik pokarmowy	30,968	Błonnik pokarmowy	30,968
mg	Sód	1487,9	Sód	2524,6	Sód	2171,9	Sód	2872,6	Sód	2848

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

(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane

W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
środa 23 września 2026

DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
ŚNIADANIE	I	Serek wiejski szt.	200g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Zupa warzywna z makaronem 300ml *gluten/+soja/*seler/	300g	Zupa warzywna z makaronem 300ml *gluten/+soja/*seler/	300g	Zupa warzywna z makaronem 300ml *gluten/+soja/*seler/	300g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
	II										
OBIAD		Zupa krem z dyni (g) 350ml	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml	350g	Zupa krem z dyni (g) b/m 350ml	350g	Zupa krem z dyni (g) b/m 350ml	350g	Zupa krem z dyni (g) b/m 350ml	350g
		Filet z kurczaka soute (d) b/g 100g	100g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Sznycel drobiowy smażony 100g *gluten/*jaja/	100g	Sznycel drobiowy smażony 100g *gluten/*jaja/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek											
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Wędlina wegańska 90g	90g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
	II	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g

kcal	Energia	2022,1	Energia	2247,8	Energia	2285,8	Energia	2039	Energia	2043,4
g	Białko	117,57	Białko	76,729	Białko	62,813	Białko	109,61	Białko	109,69
g	Tłuszcz	75,834	Tłuszcz	75,619	Tłuszcz	73,258	Tłuszcz	57,319	Tłuszcz	57,719
g	Kwasy Nasycone	17,14	Kwasy Nasycone	18,889	Kwasy Nasycone	22,309	Kwasy Nasycone	6,433	Kwasy Nasycone	17,833
g	Węglowodany ogółem	210,8	Węglowodany ogółem	277,89	Węglowodany ogółem	303,16	Węglowodany ogółem	262,48	Węglowodany ogółem	262,6
g	W tym cukry	41,391	W tym cukry	38,821	W tym cukry	42,771	W tym cukry	38,156	W tym cukry	38,296
g	Błonnik pokarmowy	22,619	Błonnik pokarmowy	37,999	Błonnik pokarmowy	41,789	Błonnik pokarmowy	31,431	Błonnik pokarmowy	31,431
mg	Sód	744,13	Sód	2095,3	Sód	1806,1	Sód	2268,8	Sód	2244,6

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
czwartek 24 września 2026

DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
ŚNIADANIE	I	Ryż na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zupa warzywna z ryżem (g) 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z ryżem (g) 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z ryżem (g) 300ml *seler/	300g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki wegańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g
		Rzodkiewka 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
		Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
				Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
	II										
OBIAD		Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g
		Gulasz wieprzowo-wołowy b/g 150g *seler/	150g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g
		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	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek											
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g
		Sałatka z kapustą pekińską z fasolką edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*seler/*gorczyca/	250g	Sałatka z kapustą pekińską z fasolką edamame i pomidorem/wege *jaja/*gorczyca/	250g	Sałatka z kapustą pekińską z fasolką edamame i pomidorem/bez majonezu *gluten/+soja/*gorczyca/	250g	Sałatka z kapustą pekińską z fasolką edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*seler/*gorczyca/	250g	Sałatka z kapustą pekińską z fasolką edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*seler/*gorczyca/	250g
		Herbata malinowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
				Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g
	II	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g

kcal	Energia	2034,2	Energia	2201,6	Energia	2351,9	Energia	2260,2	Energia	2264,6
g	Białko	127,8	Białko	85,405	Białko	71,43	Białko	104,86	Białko	104,94
g	Tłuszcz	64,333	Tłuszcz	89,586	Tłuszcz	89,287	Tłuszcz	88,498	Tłuszcz	88,898
g	Kwasy Nasycone	17,812	Kwasy Nasycone	28,676	Kwasy Nasycone	15,883	Kwasy Nasycone	12,899	Kwasy Nasycone	24,299
g	Węglowodany ogółem	226,04	Węglowodany ogółem	249,66	Węglowodany ogółem	298,48	Węglowodany ogółem	251,72	Węglowodany ogółem	251,84
g	W tym cukry	41,352	W tym cukry	34,969	W tym cukry	37,244	W tym cukry	39,267	W tym cukry	39,407
g	Błonnik pokarmowy	25,916	Błonnik pokarmowy	40,712	Błonnik pokarmowy	46,532	Błonnik pokarmowy	34,029	Błonnik pokarmowy	34,029
mg	Sód	639,09	Sód	1398,3	Sód	1339,6	Sód	1586,3	Sód	1562,1

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