Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota 05 września 2026

DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
ŚNIADANIE	I	Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	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	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Szynka wiejska 60g *soja/	60g	Szynka wiejska 60g *soja/	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 koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami b/m 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami b/m 350ml *seler/	350g
		Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Warzywny kociołek duszony 250g *gluten/*soja/	250g	Warzywny kociołek duszony 250g *gluten/*soja/	250g	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Kasza gryczana 150g	150g	Kasza gryczana 180g	180g	Kasza gryczana 180g	180g	Kasza gryczana 180g	180g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
		Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g
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
		Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Wędlina wegańska 90g	90g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		Mix sałat z pomidorkami i ciecierzycą z oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami i ciecierzycą z oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami i ciecierzycą z oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami i ciecierzycą z oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami i ciecierzycą z oliwą	50g
		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 owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

kcal	Energia	1841,3	Energia	2255	Energia	2363,2	Energia	1943,2	Energia	1947,6
g	Białko	104,65	Białko	88,024	Białko	69,949	Białko	104,72	Białko	104,8
g	Tłuszcz	52,801	Tłuszcz	74,386	Tłuszcz	90,411	Tłuszcz	49,621	Tłuszcz	50,021
g	Kwasy Nasycone	18,583	Kwasy Nasycone	33,574	Kwasy Nasycone	36,664	Kwasy Nasycone	8,8001	Kwasy Nasycone	20,2
g	Węglowodany ogółem	224,78	Węglowodany ogółem	296,48	Węglowodany ogółem	302,84	Węglowodany ogółem	258,51	Węglowodany ogółem	258,63
g	W tym cukry	63,018	W tym cukry	59,64	W tym cukry	53,67	W tym cukry	50,383	W tym cukry	50,523
g	Błonnik pokarmowy	27,667	Błonnik pokarmowy	37,72	Błonnik pokarmowy	43,88	Błonnik pokarmowy	36,252	Błonnik pokarmowy	36,252
mg	Sód	522,68	Sód	1826,6	Sód	1774,2	Sód	1878,7	Sód	1854,5

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 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 06 września 2026

DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
ŚNIADANIE	I	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki ryżowe na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki ryżowe 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 kurczaka 60g	60g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Wędlina wegańska 90g	90g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 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 ziemniaczana 350ml *seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek b/m 350ml *seler/	350g	Zupa żurek b/m 350ml *seler/	350g	Zupa żurek b/m 350ml *seler/	350g
		Kotlet z indyka B/G 100g *jaja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet z udźca indyka (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z udźca indyka (p) 100g *gluten/*jaja/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana b/m 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana b/m 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	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 pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g
		Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g
		Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Pomidor 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	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	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g

kcal	Energia	2055,6	Energia	2284,6	Energia	2312,3	Energia	2062,2	Energia	2075,3
g	Białko	111,7	Białko	94,097	Białko	63,624	Białko	109,25	Białko	115,51
g	Tłuszcz	85,682	Tłuszcz	96,673	Tłuszcz	86,857	Tłuszcz	62,954	Tłuszcz	64,404
g	Kwasy Nasycone	25,337	Kwasy Nasycone	45,99	Kwasy Nasycone	34,406	Kwasy Nasycone	8,3673	Kwasy Nasycone	21,722
g	Węglowodany ogółem	198,34	Węglowodany ogółem	242,28	Węglowodany ogółem	277,87	Węglowodany ogółem	253,11	Węglowodany ogółem	247,4
g	W tym cukry	39,055	W tym cukry	38,358	W tym cukry	40,542	W tym cukry	37,146	W tym cukry	39,465
g	Błonnik pokarmowy	24,209	Błonnik pokarmowy	38,458	Błonnik pokarmowy	37,193	Błonnik pokarmowy	30,5	Błonnik pokarmowy	29,54
mg	Sód	751,12	Sód	2230,1	Sód	1917	Sód	2207,7	Sód	2187,1

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.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
poniedziałek 07 września 2026

DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
ŚNIADANIE	I	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Ryż na mleku roślinnym 300ml	300g	Zacierka na mleku roślinnym (g) 300ml *gluten/*jaja/	300g	Zacierka na mleku bez laktozy (g) 300ml *gluten/*jaja/*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	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g
		Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g
		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	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 solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g
		Gulasz z fileta z indyka (d) 150g *mleko/*seler/	150g	Ratatuj duszone z ciecierzycą 150	150g	Ratatuj duszone z ciecierzycą 150	150g	Gulasz z fileta z indyka (d) 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz z fileta z indyka (d) 150g *gluten/*seler/	150g
		Kasza gryczana 150g	150g	Kasza gryczana (g) 180g	180g	Kasza gryczana (g) 180g	180g	Kasza gryczana (g) 180g	180g	Kasza gryczana (g) 180g	180g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	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
Podwieczorek		Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g								
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
		Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g
		Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g
		Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g						
	II	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g

kcal	Energia	2168,7	Energia	2149,4	Energia	2209	Energia	1947,6	Energia	1954,4
g	Białko	131,36	Białko	73,387	Białko	61,732	Białko	95,74	Białko	101,82
g	Tłuszcz	81,598	Tłuszcz	77,401	Tłuszcz	79,156	Tłuszcz	51,263	Tłuszcz	52,623
g	Kwasy Nasycone	19,832	Kwasy Nasycone	38,555	Kwasy Nasycone	35,753	Kwasy Nasycone	5,1711	Kwasy Nasycone	18,491
g	Węglowodany ogółem	223,81	Węglowodany ogółem	282,84	Węglowodany ogółem	304,41	Węglowodany ogółem	272,24	Węglowodany ogółem	265,4
g	W tym cukry	46,229	W tym cukry	47,665	W tym cukry	47,455	W tym cukry	43,175	W tym cukry	44,035
g	Błonnik pokarmowy	26,45	Błonnik pokarmowy	37,89	Błonnik pokarmowy	39,31	Błonnik pokarmowy	33,139	Błonnik pokarmowy	31,939
mg	Sód	1442,2	Sód	2773,7	Sód	2206,8	Sód	2817,1	Sód	2792,9

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

wtorek 08 września 2026

DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
ŚNIADANIE	I	Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku (g) *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 bez laktozy (g) *gluten/*mleko/+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
		Schab na soli morskiej 60g	60g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Schab na soli morskiej 60g	60g	Schab na soli morskiej 60g	60g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 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 z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
	II										
OBIAD		Zupa pomidorowa z makaronem (g) b/g 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) b/m 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) b/m 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) b/m 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) b/m 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g
		Kotlet mielony wieprzowy (p) b/g 100g *jaja/	100g	Danie wegetariańskie (p) 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie (p) 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) 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 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
		Skyr szt. *mleko/	140g								
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	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g
		Sałata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Papryka 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Sałata 30g	30g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Sałata 30g	30g
		Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Masło bez laktozy 10g	10g
				Herbata owocowa	250g					Herbata owocowa	250g
	II	Śliwka 2 szt.	100g	Śliwka 2 szt.	100g	Śliwka 2 szt.	100g	Śliwka 2 szt.	100g	Śliwka 2 szt.	100g

kcal	Energia	2032	Energia	2391,6	Energia	2281,9	Energia	2128,2	Energia	2188,7
g	Białko	117,29	Białko	77,572	Białko	56,346	Białko	100,34	Białko	107,61
g	Tłuszcz	87,504	Tłuszcz	87,009	Tłuszcz	73,979	Tłuszcz	69,309	Tłuszcz	75,769
g	Kwasy Nasycone	24,666	Kwasy Nasycone	24,559	Kwasy Nasycone	21,819	Kwasy Nasycone	11,092	Kwasy Nasycone	27,812
g	Węglowodany ogółem	226	Węglowodany ogółem	287,65	Węglowodany ogółem	309,21	Węglowodany ogółem	269,17	Węglowodany ogółem	263,01
g	W tym cukry	45,756	W tym cukry	43,884	W tym cukry	43,853	W tym cukry	39,899	W tym cukry	41,439
g	Błonnik pokarmowy	21,192	Błonnik pokarmowy	37,472	Błonnik pokarmowy	38,654	Błonnik pokarmowy	28,187	Błonnik pokarmowy	26,987
mg	Sód	855,17	Sód	2235,6	Sód	1686,8	Sód	2170,1	Sód	2275,1

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.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
środa 09 września 2026

DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
ŚNIADANIE	I	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml	300g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g
		Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		Ketchup 1 szt.	1g	Parówki wegetariańskie (g) 2 szt. *gluten/	100g	Parówki wegańskie (g) 2 szt. *gluten/	100g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g
		Ogórek 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
		Sałata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g
		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		Rosół z makaronem BEZGLUTENOWYM (g) 350ml *seler/	350g	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g
		Wątróbka drobiowa z cebulką b/g (s)	150g	Danie wegetariańskie (p) 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie (p) 100g *gluten/*soja/	100g	Wątróbka drobiowa z cebulką (s) *gluten/	150g	Wątróbka drobiowa z cebulką (s) *gluten/	150g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Marchewka mini gotowana 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g
		Kompot 250ml	250g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	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
		Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	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	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	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	1972	Energia	2309,3	Energia	2129,2	Energia	2052,2	Energia	2120
g	Białko	129,28	Białko	84,668	Białko	56,58	Białko	95,62	Białko	111,11
g	Tłuszcz	74,607	Tłuszcz	101,88	Tłuszcz	83,665	Tłuszcz	76,233	Tłuszcz	89,773
g	Kwasy Nasycone	18,694	Kwasy Nasycone	43,489	Kwasy Nasycone	33,206	Kwasy Nasycone	11,808	Kwasy Nasycone	22,728
g	Węglowodany ogółem	185,18	Węglowodany ogółem	248,05	Węglowodany ogółem	271,13	Węglowodany ogółem	236,75	Węglowodany ogółem	207,25
g	W tym cukry	42,998	W tym cukry	35,853	W tym cukry	49,383	W tym cukry	38,424	W tym cukry	27,804
g	Błonnik pokarmowy	25,002	Błonnik pokarmowy	39,925	Błonnik pokarmowy	46,66	Błonnik pokarmowy	28,368	Błonnik pokarmowy	25,248
mg	Sód	776,21	Sód	1788,1	Sód	1928,1	Sód	2189,3	Sód	2105,2

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

(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (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 10 września 2026

DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
ŚNIADANIE	I	Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku (g) *mleko/	300g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Zupa warzywna z kaszą manną (g) 300ml *gluten/*seler/	300g	Zupa warzywna z kaszą manną (g) 300ml *gluten/*seler/	300g	Zupa warzywna z kaszą manną (g) 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
		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
		Mix sałat z pomidorkami	60g	Mix sałat z pomidorkami	60g	Mix sałat z pomidorkami	60g	Mix sałat z pomidorkami	60g	Mix sałat z pomidorkami	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	Kisiel 250ml	250g								
OBIAD		Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa b/mięsa (g) 350ml *seler/	350g	Zupa buraczkowa b/mięsa (g) 350ml *seler/	350g	Zupa buraczkowa b/m (g) 350ml *seler/	350g	Zupa buraczkowa b/m (g) 350ml *seler/	350g
		Danie wegańskie (p) 100g *gluten/*soja/	100g	Pierogi z kapustą i grzybami (g) 8 szt. *gluten/	200g	Pierogi z kapustą i grzybami (g) 8 szt. *gluten/	200g	Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g
		Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
		Kompot 250ml	250g								
Podwieczorek											
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 25g *soja/+ziarna_sezamu/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		Sałatka z ryżem, serem typu feta, ogórkiem, suszonymi pomidorami i soczewicą *mleko/*gorczyca/	250g	Sałatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, ogórkiem i soczewicą *gluten/*gorczyca/	250g	Sałatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, ogórkiem i soczewicą *gluten/*gorczyca/	250g	Sałatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, ogórkiem i soczewicą *gluten/*gorczyca/	250g	Sałatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, ogórkiem i soczewicą *gluten/*gorczyca/	250g
		masło 10g *mleko/	10g	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	Herbata malinowa	250g
	II	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g

kcal	Energia	2266,3	Energia	2233,8	Energia	2109,4	Energia	2034,3	Energia	2038,7
g	Białko	86,687	Białko	69,55	Białko	40,788	Białko	75,779	Białko	75,859
g	Tłuszcz	96,812	Tłuszcz	103,43	Tłuszcz	104,43	Tłuszcz	77,072	Tłuszcz	77,472
g	Kwasy Nasycone	24,296	Kwasy Nasycone	23,67	Kwasy Nasycone	22,207	Kwasy Nasycone	10,738	Kwasy Nasycone	22,138
g	Węglowodany ogółem	249,82	Węglowodany ogółem	245,71	Węglowodany ogółem	237,9	Węglowodany ogółem	245,37	Węglowodany ogółem	245,49
g	W tym cukry	57,494	W tym cukry	43,217	W tym cukry	26,988	W tym cukry	27,787	W tym cukry	27,927
g	Błonnik pokarmowy	24,161	Błonnik pokarmowy	24,386	Błonnik pokarmowy	30,111	Błonnik pokarmowy	28,456	Błonnik pokarmowy	28,456
mg	Sód	1068,3	Sód	1314,9	Sód	1128,7	Sód	1627,3	Sód	1603,1

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.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
piątek 11 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	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	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g
		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
		Domowa wędlina z kurczaka 30g	30g	Ogórek małosolny	60g	Ogórek małosolny	60g	Schab biały 30g *soja/	30g	Schab biały 30g *soja/	30g
		Ogórek małosolny	60g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Ogórek małosolny	60g	Ogórek małosolny	60g
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
	II										
OBIAD		Zupa neapolitańska z makaronem b/g (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Rosół z makaronem (nb) (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (nb) (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g
		Ryba pieczona b/g 100g *ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Danie wegańskie (p) 100g *gluten/*soja/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g
		Sos koperkowy BG (g) 80g *mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy BM(g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos koperkowy BM(g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos koperkowy BM(g) 80g *gluten/*seler/	80g
		Ryż z warzywami (g) 250g	180g	Ryż z warzywami (g) 250g	180g	Ryż z warzywami (g) 250g	180g	Ryż z warzywami (g) 250g	180g	Ryż z warzywami (g) 250g	180g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	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	Wędlina wegańska 90g	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
		Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g
		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	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g

kcal	Energia	2211,3	Energia	2247,1	Energia	2341,2	Energia	2153,1	Energia	2157,5
g	Białko	104,39	Białko	92,784	Białko	52,873	Białko	104,29	Białko	104,37
g	Tłuszcz	98,397	Tłuszcz	93,542	Tłuszcz	111,27	Tłuszcz	80,541	Tłuszcz	80,941
g	Kwasy Nasycone	36,404	Kwasy Nasycone	34,203	Kwasy Nasycone	36,693	Kwasy Nasycone	21,525	Kwasy Nasycone	32,925
g	Węglowodany ogółem	219,41	Węglowodany ogółem	253,45	Węglowodany ogółem	272,73	Węglowodany ogółem	246,65	Węglowodany ogółem	246,77
g	W tym cukry	38,236	W tym cukry	33,735	W tym cukry	30,109	W tym cukry	27,397	W tym cukry	27,537
g	Błonnik pokarmowy	20,771	Błonnik pokarmowy	21,55	Błonnik pokarmowy	30,216	Błonnik pokarmowy	25,22	Błonnik pokarmowy	25,22
mg	Sód	503,28	Sód	1528,6	Sód	1355,2	Sód	1917,3	Sód	1893,1

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.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
sobota 12 września 2026

DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
ŚNIADANIE	I	Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki kukurydziane na mleku bez laktozy (g) *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 wieprzowa 60g	60g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 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	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g								
OBIAD		Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 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
		Sos carbnonara z warzywami i kiełbasą drobiową (d) *mleko/*seler/	250g	Warzywa duszone z ciecierzycą w sosie śmietanowym *mleko/	250g	Warzywa duszone z ciecierzycą w wegańskim sosie	250g	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g
		Makaron bezglutenowy (g) 180g	180g	Makaron pełnoziarnisty (g) 150g *gluten/+soja/	150g	Makaron pełnoziarnisty (g) 150g *gluten/+soja/	150g	Makaron pszenny kolorowy 180g *gluten/	180g	Makaron pszenny kolorowy 180g *gluten/	180g
		Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
		Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g
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
		Domowa wędlina z indyka 30g	30g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Wędlina wegańska 90g	90g	Kiełbasa żywiecka 60g	60g	Kiełbasa żywiecka 60g	60g
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	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	Mus owocowy 1szt.	100g

kcal	Energia	2065,8	Energia	2444,5	Energia	2493	Energia	2600,6	Energia	2607,4
g	Białko	118,66	Białko	78,631	Białko	66,669	Białko	101,84	Białko	107,92
g	Tłuszcz	54,273	Tłuszcz	79,296	Tłuszcz	82,678	Tłuszcz	82,733	Tłuszcz	84,093
g	Kwasy Nasycone	20,799	Kwasy Nasycone	27,839	Kwasy Nasycone	22,544	Kwasy Nasycone	15,475	Kwasy Nasycone	28,795
g	Węglowodany ogółem	262,54	Węglowodany ogółem	309,99	Węglowodany ogółem	326,13	Węglowodany ogółem	318,97	Węglowodany ogółem	312,13
g	W tym cukry	73,86	W tym cukry	70,824	W tym cukry	69,023	W tym cukry	71,721	W tym cukry	72,581
g	Błonnik pokarmowy	30,583	Błonnik pokarmowy	42,719	Błonnik pokarmowy	42,838	Błonnik pokarmowy	42,008	Błonnik pokarmowy	40,808
mg	Sód	1376,6	Sód	2069,1	Sód	1947,8	Sód	2250,2	Sód	2226

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 13 września 2026

DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
ŚNIADANIE	I	Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku roślinnym (g) 300ml	300g	Płatki owsiane na mleku roślinnym (g) 300ml	300g	Płatki owsiane na mleku bez laktozy (g) 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
		Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g	Wędlina wegańska 90g	90g	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g
		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
		Filet z kurczaka soute b/g 100g	100g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana b/m 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	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
		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
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 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 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	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g

kcal	Energia	1988,3	Energia	2296,6	Energia	2209,1	Energia	2190	Energia	2204,1
g	Białko	123,44	Białko	97,418	Białko	65,352	Białko	102,04	Białko	108,17
g	Tłuszcz	78,581	Tłuszcz	96,781	Tłuszcz	90,261	Tłuszcz	86,312	Tłuszcz	88,447
g	Kwasy Nasycone	25,311	Kwasy Nasycone	32,385	Kwasy Nasycone	30,837	Kwasy Nasycone	14,753	Kwasy Nasycone	31,59
g	Węglowodany ogółem	188,58	Węglowodany ogółem	246,42	Węglowodany ogółem	267,77	Węglowodany ogółem	242,07	Węglowodany ogółem	235,28
g	W tym cukry	35,22	W tym cukry	34,515	W tym cukry	37,291	W tym cukry	34,071	W tym cukry	34,93
g	Błonnik pokarmowy	25,466	Błonnik pokarmowy	38,971	Błonnik pokarmowy	45,004	Błonnik pokarmowy	31,336	Błonnik pokarmowy	30,136
mg	Sód	815,67	Sód	2099,7	Sód	1801,8	Sód	2060,7	Sód	2037,1

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.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
poniedziałek 14 września 2026

DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
ŚNIADANIE	I	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku roślinnym 300ml *gluten/*jaja/	300g	Zupa warzywna z zacierką 300ml *gluten/*jaja/*seler/	300g	Zupa warzywna z zacierką 300ml *gluten/*jaja/*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	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Wędlina wegańska 90g	90g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g
		Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 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
		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	Serek wiejski 1 szt.	200g					Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g
OBIAD		Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (w) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (w) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g
		Pulpet wieprzowy b/g 100g *jaja/	100g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g
		Sos koperkowy BG 80g *mleko/*seler/	80g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Sos koperkowy BM 80g *gluten/*seler/	80g	Sos koperkowy BM 80g *gluten/*seler/	80g
		Ryż al dente 180g	180g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g
		Tarte buraczki 150g	150g	Kompot	250g	Kompot	250g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g
		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
		Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 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 rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
	II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

kcal	Energia	2044,5	Energia	2268,7	Energia	2417,5	Energia	2133,7	Energia	2138,1
g	Białko	132,49	Białko	67,574	Białko	64,494	Białko	112,59	Białko	112,67
g	Tłuszcz	69,713	Tłuszcz	69,085	Tłuszcz	78,525	Tłuszcz	55,505	Tłuszcz	55,905
g	Kwasy Nasycone	20,864	Kwasy Nasycone	24,241	Kwasy Nasycone	21,601	Kwasy Nasycone	8,976	Kwasy Nasycone	20,376
g	Węglowodany ogółem	216,5	Węglowodany ogółem	304,65	Węglowodany ogółem	322,35	Węglowodany ogółem	285,38	Węglowodany ogółem	285,5
g	W tym cukry	49,139	W tym cukry	45,518	W tym cukry	45,938	W tym cukry	46,148	W tym cukry	46,288
g	Błonnik pokarmowy	23,811	Błonnik pokarmowy	40,771	Błonnik pokarmowy	41,971	Błonnik pokarmowy	35,43	Błonnik pokarmowy	35,43
mg	Sód	1460,5	Sód	2561,8	Sód	2488,4	Sód	2783	Sód	2758,8

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. 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.