Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
sobota 05 września 2026

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
ŚNIADANIE	I	Zupa warzywna z makaronem 300ml *gluten/+soja/*seler/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g
		Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Szynka wiejska 60g *soja/	60g	Szynka wiejska 60g *soja/	60g	Szynka wiejska 60g *soja/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
		Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	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 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g
		Warzywny kociołek duszony 250g *gluten/*soja/	250g	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g
		Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza gryczana 100g	150g	Kasza gryczana 150g	150g	Kasza jęczmienna 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	Banan 1szt.	120g
Podwieczorek				Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g						
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z z ziołami *mleko/	100g
		Mix sałat z pomidorkami i ciecierzycą z oliwą	50g	Domowa wędlina z indyka 30g	30g	Mix sałat z pomidorkami i ciecierzycą z oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami i ciecierzycą z oliwą	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Margaryna 10g	10g	Mix sałat z pomidorkami z oliwą	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	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	Skyr szt. *mleko/	140g
kcal		Energia	2268	Energia	2194,1	Energia	1517,4	Energia	1720,8	Energia	2203,1
g		Białko	55,799	Białko	120,15	Białko	107,36	Białko	112,91	Białko	136,39
g		Tłuszcz	107,5	Tłuszcz	68,053	Tłuszcz	66,106	Tłuszcz	67,471	Tłuszcz	82,078
g		Kwasy Nasycone	36,439	Kwasy Nasycone	22,907	Kwasy Nasycone	18,735	Kwasy Nasycone	18,915	Kwasy Nasycone	23,517
g		Węglowodany ogółem	255,26	Węglowodany ogółem	270,05	Węglowodany ogółem	150,84	Węglowodany ogółem	191,24	Węglowodany ogółem	265,03
g		W tym cukry	55,975	W tym cukry	58,103	W tym cukry	48,013	W tym cukry	49,018	W tym cukry	50,003
g		Błonnik pokarmowy	38,165	Błonnik pokarmowy	29,212	Błonnik pokarmowy	25,593	Błonnik pokarmowy	31,037	Błonnik pokarmowy	29,922
mg		Sód	234,55	Sód	1907,4	Sód	775,99	Sód	1136,7	Sód	1959,1

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
niedziela 06 września 2026

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
ŚNIADANIE	I	Płatki ryżowe na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Kiełbaski białe 2 szt. *soja/	60g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Kiełbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g	Pomidor 50g	50g	Kiełbaski białe 2 szt. *soja/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Ogórek 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
								Herbata z cytryną	250g		
	II										
OBIAD		Zupa żurek b/m 350ml *seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g
		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	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 100g	100g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
		Fasolka szparagowa gotowana b/m 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana b/t 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana b/t 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek				Serek wiejski 1 szt.	200g						
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g		
	II	Kisiel 250ml	250g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g

kcal	Energia	2117,9	Energia	2372	Energia	1544	Energia	1798,1	Energia	2093,6
g	Białko	49,688	Białko	130,38	Białko	87,222	Białko	110,67	Białko	120,18
g	Tłuszcz	104,27	Tłuszcz	97,252	Tłuszcz	66,633	Tłuszcz	77,063	Tłuszcz	74,472
g	Kwasy Nasycone	47,817	Kwasy Nasycone	32,954	Kwasy Nasycone	26,764	Kwasy Nasycone	26,852	Kwasy Nasycone	29,419
g	Węglowodany ogółem	228,51	Węglowodany ogółem	234,04	Węglowodany ogółem	137,32	Węglowodany ogółem	152,96	Węglowodany ogółem	224,49
g	W tym cukry	44,142	W tym cukry	41,932	W tym cukry	25,717	W tym cukry	29,987	W tym cukry	40,837
g	Błonnik pokarmowy	25,707	Błonnik pokarmowy	25,375	Błonnik pokarmowy	23,826	Błonnik pokarmowy	25,806	Błonnik pokarmowy	28,35
mg	Sód	167,44	Sód	2260,6	Sód	1020	Sód	1338,6	Sód	2118,6

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
poniedziałek 07 września 2026

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
ŚNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Sałata 30g	30g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g
		Margaryna 10g	10g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
				Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
	II	Kisiel 250ml	250g								
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 *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz z fileta z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz z fileta z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz z fileta z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz z fileta z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g
		Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g
		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek				Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g						
Kolacja	I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	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	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g					Herbata miętowa	250g
	II	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Banan 1szt.	120g

kcal	Energia	2364,9	Energia	2213,9	Energia	1508,6	Energia	1754,4	Energia	2062,3
g	Białko	75,441	Białko	123,13	Białko	88,166	Białko	93,206	Białko	105,1
g	Tłuszcz	111,59	Tłuszcz	75,902	Tłuszcz	50,342	Tłuszcz	54,682	Tłuszcz	65,457
g	Kwasy Nasycone	37,396	Kwasy Nasycone	19,921	Kwasy Nasycone	19,216	Kwasy Nasycone	19,596	Kwasy Nasycone	23,826
g	Węglowodany ogółem	260,84	Węglowodany ogółem	259,73	Węglowodany ogółem	168,28	Węglowodany ogółem	213,28	Węglowodany ogółem	261,24
g	W tym cukry	44,849	W tym cukry	43,209	W tym cukry	19,984	W tym cukry	20,984	W tym cukry	48,659
g	Błonnik pokarmowy	29,499	Błonnik pokarmowy	27,139	Błonnik pokarmowy	28,834	Błonnik pokarmowy	34,634	Błonnik pokarmowy	31,419
mg	Sód	1582,9	Sód	2871	Sód	1745,8	Sód	2106,6	Sód	2861,2

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

wtorek 08 września 2026

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
ŚNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Skyr szt. *mleko/	140g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Schab na soli morskiej 60g	60g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Pomidor 50g	50g	Schab na soli morskiej 60g	60g	Pomidor 50g	50g	Schab na soli morskiej 30g	30g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Roszponka	10g	Pomidor 50g	50g	Roszponka	10g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Margaryna 10g	10g	Roszponka	10g	masło 10g *mleko/	10g	Roszponka	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
				Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g		
	II										
OBIAD		Zupa pomidorowa z makaronem (g) b/m 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g
		Danie wegetariańskie (p) 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy w sosie (p) 150g *gluten/*jaja/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
		Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
										Skyr szt. *mleko/	140g
Podwieczorek				Skyr szt. *mleko/	140g						
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Wędlina wegańska 90g	90g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g
		Sałata 30g	30g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g
		Margaryna 10g	10g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
		Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
				Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
	II	Śliwka 2 szt.	100g	Banan 1szt.	120g	Śliwka 2 szt.	100g	Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Banan 1szt.	120g

kcal	Energia	2118,7	Energia	2171,4	Energia	1454,6	Energia	1763,3	Energia	2287,5
g	Białko	49,071	Białko	128	Białko	86,174	Białko	110,36	Białko	139,61
g	Tłuszcz	91,409	Tłuszcz	93,299	Tłuszcz	52,914	Tłuszcz	72,494	Tłuszcz	93,839
g	Kwasy Nasycone	22,181	Kwasy Nasycone	28,072	Kwasy Nasycone	22,175	Kwasy Nasycone	24,885	Kwasy Nasycone	35,863
g	Węglowodany ogółem	234,75	Węglowodany ogółem	242,5	Węglowodany ogółem	151,41	Węglowodany ogółem	193,92	Węglowodany ogółem	252,64
g	W tym cukry	33,573	W tym cukry	50,101	W tym cukry	24,755	W tym cukry	26,705	W tym cukry	64,195
g	Błonnik pokarmowy	29,379	Błonnik pokarmowy	19,892	Błonnik pokarmowy	19,775	Błonnik pokarmowy	25,774	Błonnik pokarmowy	29,985
mg	Sód	147,17	Sód	2330,2	Sód	979,79	Sód	1649,3	Sód	2584,4

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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 niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
ŚNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g
		Parówki wegetariańskie (g) 2 szt. *gluten/	100g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Parówki z indyka (g) 1 szt.	35g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g
		Ketchup 1 szt.	1g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Ketchup 1 szt.	1g	Parówki z indyka (g) 2 szt.	70g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
		Sałata 30g	30g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Ogórek 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		Margaryna 10g	10g	Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Sałata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Dynia gotowana 50g	50g
		Herbata z cytryną	250g	Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g	Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g
				Sałata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
				masło 10g *mleko/	10g			Herbata z cytryną	250g		
				Herbata z cytryną	250g						
	II	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g								
OBIAD		Manna na rosole wege 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	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g
		Danie wegańskie (p) 100g *gluten/*soja/	100g	Wątróbka drobiowa (s)	120g	Wątróbka drobiowa z cebulką (s) *gluten/	150g	Wątróbka drobiowa z cebulką (s) *gluten/	150g	Filet z kurczaka soute (p) 100g *gluten/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
		Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek				Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g						
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Szynka z piersi indyka 60g	60g
		Pomidor 100g	100g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
		Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
				Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
	II	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g

kcal	Energia	2117,7	Energia	2440,5	Energia	1477,4	Energia	1814,9	Energia	2073
g	Białko	44,486	Białko	128,64	Białko	72,097	Białko	101,18	Białko	133,25
g	Tłuszcz	108,11	Tłuszcz	116,06	Tłuszcz	69,153	Tłuszcz	84,503	Tłuszcz	86,818
g	Kwasy Nasycone	33,264	Kwasy Nasycone	26,392	Kwasy Nasycone	22,145	Kwasy Nasycone	23,775	Kwasy Nasycone	25,5
g	Węglowodany ogółem	223,86	Węglowodany ogółem	212,85	Węglowodany ogółem	132,37	Węglowodany ogółem	151,86	Węglowodany ogółem	182,39
g	W tym cukry	54,738	W tym cukry	51,525	W tym cukry	33,539	W tym cukry	38,164	W tym cukry	38,255
g	Błonnik pokarmowy	35,777	Błonnik pokarmowy	23,257	Błonnik pokarmowy	23,878	Błonnik pokarmowy	26,158	Błonnik pokarmowy	22,589
mg	Sód	438,06	Sód	1869,8	Sód	1012,8	Sód	1332,8	Sód	2247,9

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 10 września 2026

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

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

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 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 niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
ŚNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Pomidor 100g	100g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g
		Margaryna 10g	10g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Ogórek małosolny	60g	Ogórek małosolny	60g	Schab biały 30g *soja/	30g
		Herbata z cytryną	250g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
				masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
				Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
	II										
OBIAD		Rosół z makaronem (nb) (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Rosół z makaronem b/s (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g
		Danie wegańskie (p) 100g *gluten/*soja/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g
		Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Ryż z warzywami (g) 200g	200g	Ryż z warzywami (g) 200g	200g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g
		Ryż z warzywami (g) 250g	180g	Ryż z warzywami (g) 250g	180g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Ryż z warzywami (g) 250g	180g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g					Kompot 250ml	250g
Podwieczorek				Serek wiejski 1 szt.	200g			Serek wiejski 1 szt.	200g		
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
		Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 2 szt.	50g
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
	II	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	Serek wiejski 1 szt.	200g

kcal	Energia	2227,7	Energia	2554,1	Energia	1551,2	Energia	1821,1	Energia	2332,9
g	Białko	41,358	Białko	147,43	Białko	97,856	Białko	121,69	Białko	130,88
g	Tłuszcz	120,9	Tłuszcz	100,05	Tłuszcz	59,748	Tłuszcz	70,198	Tłuszcz	93,289
g	Kwasy Nasycone	36,786	Kwasy Nasycone	35,971	Kwasy Nasycone	15,989	Kwasy Nasycone	16,079	Kwasy Nasycone	39,119
g	Węglowodany ogółem	233,02	Węglowodany ogółem	261,54	Węglowodany ogółem	149,56	Węglowodany ogółem	168,56	Węglowodany ogółem	234,54
g	W tym cukry	43,19	W tym cukry	51,16	W tym cukry	18,5	W tym cukry	22,95	W tym cukry	40,573
g	Błonnik pokarmowy	24,178	Błonnik pokarmowy	18,892	Błonnik pokarmowy	17,877	Błonnik pokarmowy	20,157	Błonnik pokarmowy	22,211
mg	Sód	120,27	Sód	1773,2	Sód	1657,6	Sód	1977,6	Sód	2459,9

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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 niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
ŚNIADANIE		I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
			Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
			Sałata 30g	30g	Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler /	100g	Pasztet drobiowy 50g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	50g	Pasztet drobiowy 50g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	50g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
			Margaryna 10g	10g	Sałata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
			Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g
					Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
							Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
		II			Skyr smakowy szt. *mleko/	140g						
OBIAD			Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g
			Warzywa duszone z ciecierzycą w sosie śmietanowym *mleko/	250g	Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	250g	Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	250g	Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	250g	Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	250g
			Makaron bezglutenowy (g) 180g	180g	Makaron pszenny kolorowy 180g *gluten/	180g	Makaron pełnoziarnisty (g) 100g *gluten/+soja/	100g	Makaron pełnoziarnisty (g) 100g *gluten/+soja/	100g	Makaron pszenny kolorowy 180g *gluten/	180g
			Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g
			Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
			Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	200g			Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	200g
Podwieczorek												
Kolacja		I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
			Wędlina wegetariańska 90g	90g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Kiełbasa żywiecka 60g	60g	Kiełbasa żywiecka 60g	60g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g
			Pomidor 100g	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Papryka 50g	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Domowa wędlina z indyka 30g	30g
			Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Papryka 50g	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
			Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g
					Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g
									Herbata rumiankowa	250g		
		II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

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

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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 niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
ŚNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Pomidor 50g	50g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 1 szt. *jaja/	70g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Pasta z jaj *jaja/*gorczyca/	100g
		Sałata 30g	30g	Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
				masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
				Herbata z cytryną	250g						
	II	Kisiel 250ml	250g	Serek wiejski 1 szt.	200g						
OBIAD		Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g
		Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	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 razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 2 szt. *gorczyca/	60g	Parówki cielęce 2 szt. *gorczyca/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		Sałata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
		Margaryna 10g	10g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g
				Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g		
	II	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Kanapka razowa z polędwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g

kcal	Energia	2026,9	Energia	2212,1	Energia	1551	Energia	1724,9	Energia	2112,5
g	Białko	63,112	Białko	132,98	Białko	94,017	Białko	104,6	Białko	132,85
g	Tłuszcz	101,33	Tłuszcz	96,582	Tłuszcz	65,657	Tłuszcz	72,897	Tłuszcz	77,602
g	Kwasy Nasycone	29,477	Kwasy Nasycone	29,211	Kwasy Nasycone	20,938	Kwasy Nasycone	23,128	Kwasy Nasycone	29,616
g	Węglowodany ogółem	198,78	Węglowodany ogółem	191,68	Węglowodany ogółem	139,12	Węglowodany ogółem	154,54	Węglowodany ogółem	213,6
g	W tym cukry	34,206	W tym cukry	21,51	W tym cukry	20,871	W tym cukry	21,321	W tym cukry	34,155
g	Błonnik pokarmowy	39,959	Błonnik pokarmowy	27,164	Błonnik pokarmowy	19,104	Błonnik pokarmowy	21,384	Błonnik pokarmowy	29,919
mg	Sód	237,27	Sód	1948,4	Sód	880,34	Sód	1159	Sód	2198,2

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
poniedziałek 14 września 2026

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

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

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