**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**
**DZIAŁ ŻYWIENIA**
**czwartek 15 października 2026**

| DIETA | | Dieta Bezglutenowa | | Dieta wegetariańska | | Dieta wegańska | | Dieta Bezmleczna | | Dieta Bezlaktozowa | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SNIADANIE | 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 | Energia | 2234 | Energia | 2109 | Energia | 2034 | Energia | 2039 |
| 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 | Sód | 1315 | Sód | 1129 | Sód | 1627 | Sód | 1603 |

**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 16 października 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 kiszony 60g | 60g | Ogórek kiszony 60g | 60g | Schab biały 30g *soja/ | 30g | Schab biały 30g *soja/ | 30g |
| | | Ogórek kiszony 60g | 60g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | Ogórek kiszony 60g | 60g | Ogórek kiszony 60g | 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 | 2207,5 | Energia | 2243,3 | Energia | 2337,4 | Energia | 2149,2 | Energia | 2154 |
| g | Białko | 104,53 | Białko | 92,927 | Białko | 53,016 | Białko | 104,43 | Białko | 104,51 |
| g | Tłuszcz | 98,671 | Tłuszcz | 93,816 | Tłuszcz | 111,55 | Tłuszcz | 80,815 | Tłuszcz | 81,215 |
| g | Kwasy Nasycone | 36,404 | Kwasy Nasycone | 34,203 | Kwasy Nasycone | 36,693 | Kwasy Nasycone | 21,525 | Kwasy Nasycone | 32,925 |
| g | Węglowodany ogółem | 218,6 | Węglowodany ogółem | 252,65 | Węglowodany ogółem | 271,93 | Węglowodany ogółem | 245,85 | Węglowodany ogółem | 246 |
| g | W tym cukry | 38,886 | W tym cukry | 34,385 | W tym cukry | 30,759 | W tym cukry | 28,047 | W tym cukry | 28,187 |
| g | Błonnik pokarmowy | 20,728 | Błonnik pokarmowy | 21,507 | Błonnik pokarmowy | 30,173 | Błonnik pokarmowy | 25,177 | Błonnik pokarmowy | 25,177 |
| mg | Sód | 561,52 | Sód | 1586,8 | Sód | 1413,4 | Sód | 1975,5 | Sód | 1951 |

**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 17 października 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/ | 150g | Warzywa duszone z ciecierzycą w sosie śmietanowym *mleko/ | 150g | Warzywa duszone z ciecierzycą w wegańskim sosie | 150g | Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/ | 150g | Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/ | 150g |
| | | 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 |
| 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 18 października 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 |
| 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 |

**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 19 października 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 |
| 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 | 2759 |

**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.
Jadlospis 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 20 października 2026

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

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| kcal | Energia | 2139,2 | Energia | 2347,8 | Energia | 2290,8 | Energia | 2185,4 | Energia | 2190 |
| g | Białko | 106,99 | Białko | 92,912 | Białko | 73,038 | Białko | 99,934 | Białko | 100 |
| g | Tłuszcz | 81,922 | Tłuszcz | 77,487 | Tłuszcz | 76,771 | Tłuszcz | 76,098 | Tłuszcz | 76,498 |
| g | Kwasy Nasycone | 38,75 | Kwasy Nasycone | 49,815 | Kwasy Nasycone | 40,135 | Kwasy Nasycone | 25,265 | Kwasy Nasycone | 36,665 |
| g | Węglowodany ogółem | 235,88 | Węglowodany ogółem | 286,85 | Węglowodany ogółem | 290,59 | Węglowodany ogółem | 264,7 | Węglowodany ogółem | 264,82 |
| g | W tym cukry | 51,568 | W tym cukry | 57,567 | W tym cukry | 57,666 | W tym cukry | 53,411 | W tym cukry | 53,551 |
| g | Błonnik pokarmowy | 25,699 | Błonnik pokarmowy | 36,895 | Błonnik pokarmowy | 41,935 | Błonnik pokarmowy | 35,579 | Błonnik pokarmowy | 35,579 |
| mg | Sód | 550,75 | Sód | 1779,4 | Sód | 1761,6 | Sód | 2333,1 | Sód | 2309 |

**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 21 października 2026

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

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| kcal | Energia | 2025,7 | Energia | 2097,6 | Energia | 2178,3 | Energia | 2149,3 | Energia | 2090 |
| g | Białko | 114,71 | Białko | 81,884 | Białko | 70,137 | Białko | 110,56 | Białko | 111,94 |
| g | Tłuszcz | 77,567 | Tłuszcz | 67,113 | Tłuszcz | 73,738 | Tłuszcz | 74,522 | Tłuszcz | 69,072 |
| g | Kwasy Nasycone | 23,72 | Kwasy Nasycone | 40,931 | Kwasy Nasycone | 37,836 | Kwasy Nasycone | 15,263 | Kwasy Nasycone | 21,083 |
| g | Węglowodany ogółem | 207,38 | Węglowodany ogółem | 266,6 | Węglowodany ogółem | 282,29 | Węglowodany ogółem | 249,56 | Węglowodany ogółem | 245,78 |
| g | W tym cukry | 45,014 | W tym cukry | 49,281 | W tym cukry | 49,351 | W tym cukry | 44,119 | W tym cukry | 44,439 |
| g | Błonnik pokarmowy | 23,128 | Błonnik pokarmowy | 35,735 | Błonnik pokarmowy | 36,935 | Błonnik pokarmowy | 30,503 | Błonnik pokarmowy | 30,503 |
| mg | Sód | 492,33 | Sód | 1871,8 | Sód | 1778,6 | Sód | 1987,1 | Sód | 2391 |

**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.
Jadlospis 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 22 października 2026

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

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

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin
(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.
Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**
**DZIAŁ ŻYWIENIA**
**piątek 23 października 2026**

| DIETA | | Dieta Bezglutenowa | | Dieta wegetariańska | | Dieta wegańska | | Dieta Bezmleczna | | Dieta Bezlaktozowa | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ŚNIADANIE | I | Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/ | 300g | Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/ | 300g | Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/ | 300g | Płatki owsiane na mleku roślinnym 300ml | 300g | Płatki jęczmienne na mleku bez laktozy 300ml *mleko/ | 300g |
| | | Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/ | 100g | Chleb razowy 60g *gluten/ | 60g | Chleb razowy 60g *gluten/ | 60g | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g |
| | | Domowa wędlina z kurczaka 60g | 60g | Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/ | 100g | Parówki wegańskie 2 szt. *gluten/ | 100g | Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/ | 90g | Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/ | 90g |
| | | Pomidor 50g | 50g | Ketchup 1 szt. | 1g | Ketchup 1 szt. | 1g | Ketchup 1 szt. | 1g | Ketchup 1 szt. | 1g |
| | | Rzodkiewka 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 100g | 100g | Pomidor 100g | 100g |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | Rzodkiewka 50g | 50g | Rzodkiewka 50g | 50g | Margaryna 10g | 10g | Masło bez laktozy 10g | 10g |
| | | Herbata z cytryną | 250g | masło 10g *mleko/ | 10g | Margaryna 10g | 10g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g |
| | | | | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | | | | |
| | II | Kanapka bezglutenowa z dżemem 1 szt. *soja/+ziarna_sezamu/ | 80g | | | | | | | | |
| OBIAD | | Zupa krupnik (g) 350ml *seler/ | 350g | Zupa krupnik (g) 350ml *seler/ | 350g | Zupa krupnik (g) 350ml *seler/ | 350g | Zupa krupnik (g) 350ml *seler/ | 350g | Zupa krupnik (g) 350ml *seler/ | 350g |
| | | Ryba soute b/g 100g *ryby/ | 100g | Ryba soute 100g *gluten/*ryby/ | 100g | Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/ | 100g | Ryba w panierce (s) 100g *gluten/*jaja/*ryby/ | 100g | Ryba w panierce (s) 100g *gluten/*jaja/*ryby/ | 100g |
| | | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | Ziemniaki gotowane 180g | 180g |
| | | Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/ | 150g | Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/ | 150g | Marchewka mini gotowana 150g | 150g | Marchewka mini gotowana 150g | 150g | Marchewka mini gotowana 150g | 150g |
| | | Kompot | 250g | Kompot | 250g | Kompot | 250g | Kompot | 250g | Kompot | 250g |
| Podwieczorek | | | | | | | | | | | |
| Kolacja | I | Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/ | 100g | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | Chleb razowy 90g *gluten/ | 90g | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g |
| | | Domowa wędlina wieprzowa 30g | 30g | Wędlina wegetariańska 90g | 90g | Wędlina wegańska 90g | 90g | Pieczeń z indykiem 60g *gluten/ | 60g | Pieczeń z indykiem 60g *gluten/ | 60g |
| | | Mini mozarella 45g *mleko/ | 45g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g |
| | | Pomidor 50g | 50g | Oliwki czarne 5 szt. | 20g | Oliwki czarne 5 szt. | 20g | Oliwki czarne 5 szt. | 20g | Oliwki czarne 5 szt. | 20g |
| | | Oliwki czarne 5 szt. | 20g | masło 10g *mleko/ | 10g | Margaryna 10g | 10g | Margaryna 10g | 10g | Masło bez laktozy 10g | 10g |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata rumiankowa | 250g | Herbata rumiankowa | 250g | Herbata rumiankowa | 250g | Herbata rumiankowa | 250g |
| | | Herbata rumiankowa | 250g | | | | | | | | |
| | II | Banan 1szt. | 120g | Banan 1szt. | 120g | Banan 1szt. | 120g | Banan 1szt. | 120g | Banan 1szt. | 120g |

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

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin
(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.
Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**
**DZIAŁ ŻYWIENIA**
**sobota 24 października 2026**

| DIETA | | Dieta Bezglutenowa | | Dieta wegetariańska | | Dieta wegańska | | Dieta Bezmleczna | | Dieta Bezlaktozowa | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ŚNIADANIE | I | Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/ | 300g | Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/ | 300g | Kasza jaglana na mleku roślinnym 300ml | 300g | Zupa warzywna z kaszą jaglaną 300ml *seler/ | 300g | Zupa warzywna z kaszą jaglaną 300ml *seler/ | 300g |
| | | Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/ | 100g | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g |
| | | Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/ | 60g | Wędlina wegetariańska 90g | 90g | Wędlina wegańska 90g | 90g | Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/ | 60g | Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/ | 60g |
| | | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g |
| | | Sałata 30g | 30g | Sałata 30g | 30g | Sałata 30g | 30g | Sałata 30g | 30g | Sałata 30g | 30g |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | Margaryna 10g | 10g | Margaryna 10g | 10g | Masło bez laktozy 10g | 10g |
| | | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g |
| | II | | | | | | | | | | |
| OBIAD | | Zupa jarzynowa (g) 350ml | 350g | Zupa jarzynowa (g) 350ml | 350g | Zupa jarzynowa (g) 350ml | 350g | Zupa jarzynowa (g) 350ml | 350g | Zupa jarzynowa (g) 350ml | 350g |
| | | Gulasz drobiowy duszony b/m b/g 100g *seler/ | 100g | Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/ | 100g | Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/ | 100g | Gulasz drobiowy duszony b/m b/g 100g *seler/ | 100g | Gulasz drobiowy duszony b/m b/g 100g *seler/ | 100g |
| | | Kasza gryczana (g) 180g | 180g | Kasza gryczana (g) 180g | 180g | Kasza gryczana (g) 180g | 180g | Kasza gryczana (g) 180g | 180g | Kasza gryczana (g) 180g | 180g |
| | | Brokuł gotowany 150g | 150g | Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/ | 150g | Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/ | 150g | Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/ | 150g | Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/ | 150g |
| | | Kompot | 250g | Kompot | 250g | Kompot | 250g | Kompot | 250g | Kompot | 250g |
| Podwieczorek | | | | | | | | | | | |
| Kolacja | I | Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/ | 100g | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g |
| | | Twaróg 100g *mleko/ | 100g | Twaróg 100g *mleko/ | 100g | Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/ | 113g | Domowa wędlina z indyka 60g | 60g | Twaróg bez lazktozy 100g *mleko/ | 100g |
| | | Dżem 2 szt. | 50g | Dżem 2 szt. | 50g | Dżem 2 szt. | 50g | Dżem 2 szt. | 50g | Dżem 2 szt. | 50g |
| | | Papryka 50g | 50g | Papryka 50g | 50g | Papryka 50g | 50g | Papryka 50g | 50g | Papryka 50g | 50g |
| | | Roszponka | 10g | Roszponka | 10g | Roszponka | 10g | Roszponka | 10g | Roszponka | 10g |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | Margaryna 10g | 10g | Margaryna 10g | 10g | Masło bez laktozy 10g | 10g |
| | | Herbata owocowa | 250g | Herbata owocowa | 250g | Herbata owocowa | 250g | Herbata owocowa | 250g | Herbata owocowa | 250g |
| | II | Mus owocowy 1szt. | 100g | Mus owsianka 1szt. *mleko/ | 100g | Mus owocowy 1szt. | 100g | Mus owocowy 1szt. | 100g | Mus owocowy 1szt. | 100g |

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

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin
(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.
Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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