

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
czwartek 08 stycznia 2026												
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata		
SNIADANIE	I		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem z selera (g) 500ml *gluten/*mleko/*seler/	350g
			Pasta z jaj z szczypiorkiem *jaja/*gorczyca/	100g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Pasta z białek jaj z jogurtem b/s *jaja/*mleko/	100g	Pasta z białek jaj z jogurtem b/s *jaja/*mleko/	100g		
			Mix sałat z pomidorkami	60g	Pasta z jaj z szczypiorkiem *jaja/*gorczyca/	100g	Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z oliwą	60g		
			Margaryna 10g	10g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
			Herbata z cytryną	250g	Mix sałat z pomidorkami	60g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
					masło 10g *mleko/	10g						
					Herbata z cytryną	250g						
	II						Kanapka pszenna z pasztetem DZ 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	80g	Kanapka razowa z pasztetem DZ 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g
OBIAD		Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa b/s (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa b/s (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem z fasolki (g) 500ml *mleko/	500g	
		Pierogi z mięsem (g) 8 szt.	125g	Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g	Kotlet mielony drobiowy b/s 100g *gluten/*jaja/	100g	Kompot 250ml	250g			
		Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Ziemniaki gotowane b/s 180g	180g	Kotlet mielony drobiowy b/s 100g *gluten/*jaja/	100g			
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Gotowane warzywa b/s 150g *seler/	150g	Ziemniaki gotowane b/s 180g	180g			
		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Kompot 250ml	250g	Gotowane warzywa b/s 150g *seler/	150g			
Podwieczorek				Kefir szt. *mleko/	200g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g			
KOLACJA	I		Chleb bezglutenowy 50g *soja/*ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Zupa krem z fasolki (g) 500ml *mleko/	500g
			Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, ogórkiem i soczewicą *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, serem typu feta i szynką *gluten/*mleko/	250g	Salatka z kaszą bulgur, ogórkiem i szynką *gluten/	250g	Salatka z kaszą bulgur, ogórkiem i szynką *gluten/	250g		
			Margaryna 10g	10g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
			Herbata malinowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g		
					Herbata malinowa	250g						
	II		Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g
kcal	Energia	1870.4	Energia	2660.4	Energia	2169.9	Energia	2192.8	Energia	2273.2		
g	Białko	37.52	Białko	147.43	Białko	103.07	Białko	101.12	Białko	104.66		
g	Tłuszcz	87.911	Tłuszcz	104.94	Tłuszcz	90.741	Tłuszcz	91.226	Tłuszcz	72.817		
g	Kwasy Nasycone	4.8212	Kwasy Nasycone	29.936	Kwasy Nasycone	27.59	Kwasy Nasycone	27.605	Kwasy Nasycone	12.715		
g	Węglowodany ogółem	225.65	Węglowodany ogółem	276.23	Węglowodany ogółem	232.48	Węglowodany ogółem	230.67	Węglowodany ogółem	312.39		
g	W tym cukry	35.654	W tym cukry	54.504	W tym cukry	22.752	W tym cukry	24.057	W tym cukry	95.313		
g	Błonnik pokarmowy	21.716	Błonnik pokarmowy	24.409	Błonnik pokarmowy	29.181	Błonnik pokarmowy	38.786	Błonnik pokarmowy	26.485		
mg	Sód	187.88	Sód	1488	Sód	1698.4	Sód	1768.4	Sód	467.75		

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

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		piątek 09 stycznia 2026									
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
I	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami (g) 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
		Pomidor 100g	100g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
		Margaryna 10g	10g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata z cytryną	250g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
				masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
II						Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g
OBIAD	I	Rosół z makaronem (nb) (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Rosół z makaronem b/s (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem b/s (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Zupa krem żurek (g) 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
		Danie wegańskie (p) 100g *gluten/*soja/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona b/s 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona b/s 100g *gluten/*ryby/	100g		
		Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*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		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
				Serek wiejski 1 szt.	200g						
Podwieczorek						Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana al dente 150g	150g		
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Krem z warzyw d/p (g) 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g		
		Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Kielki	5g		
		Pomidor 50g	50g	Kielki	5g	Kielki	5g	masło 10g *mleko/	10g		
		Kielki	5g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g		
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g				
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g						
	II		Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/
kcal		Energia	2192,3	Energia	2516,2	Energia	2086,1	Energia	1929,9	Energia	2205,7
g		Białko	42,023	Białko	147,64	Białko	136,39	Białko	132,54	Białko	108,09
g		Tłuszcz	124,29	Tłuszcz	103,48	Tłuszcz	62,493	Tłuszcz	62,366	Tłuszcz	98,306
g		Kwasy Nasycone	37,181	Kwasy Nasycone	34,202	Kwasy Nasycone	21,843	Kwasy Nasycone	22,011	Kwasy Nasycone	31,841
g		Węglowodany ogółem	219,51	Węglowodany ogółem	248,15	Węglowodany ogółem	243,37	Węglowodany ogółem	202,38	Węglowodany ogółem	226,15
g		W tym cukry	34,046	W tym cukry	30,926	W tym cukry	33,488	W tym cukry	28,889	W tym cukry	66,951
g		Błonnik pokarmowy	22,948	Błonnik pokarmowy	17,662	Błonnik pokarmowy	20,502	Błonnik pokarmowy	29,795	Błonnik pokarmowy	14,164
mg		Sód	116,77	Sód	1329,7	Sód	1537,6	Sód	1504,4	Sód	503,09

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

sobota 10 stycznia 2026

kcal	Energia	2325,3	Energia	2592,6	Energia	2100,6	Energia	2140,5	Energia	1985,6
g	Białko	50,608	Białko	123,43	Białko	131,59	Białko	130,35	Białko	94,891
g	Tłuszcz	101,24	Tłuszcz	73,326	Tłuszcz	56,826	Tłuszcz	57,396	Tłuszcz	72,951
g	Kwasy Nasycone	20,628	Kwasy Nasycone	20,393	Kwasy Nasycone	20,708	Kwasy Nasycone	20,738	Kwasy Nasycone	25,265
g	Wegłowodany ogółem	265,54	Wegłowodany ogółem	334,05	Wegłowodany ogółem	263,55	Wegłowodany ogółem	262,67	Wegłowodany ogółem	241,68
g	W tym cukry	39,748	W tym cukry	58,783	W tym cukry	27,947	W tym cukry	30,757	W tym cukry	46,091
g	Błonnik pokarmowy	33,684	Błonnik pokarmowy	32,949	Błonnik pokarmowy	32,439	Błonnik pokarmowy	46,229	Błonnik pokarmowy	17,005
mg	Sód	195,31	Sód	2086,8	Sód	2308,7	Sód	2327,4	Sód	407,83

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

niedziela 11 stycznia 2026

kcal	Energia	2044,7	Energia	2225,2	Energia	2104	Energia	2220,8	Energia	2200,9
g	Białko	50,328	Białko	133,74	Białko	117,02	Białko	136,17	Białko	97,744
g	Tłuszcz	102,25	Tłuszcz	96,842	Tłuszcz	71,512	Tłuszcz	80,197	Tłuszcz	92,422
g	Kwasy Nasycone	29,801	Kwasy Nasycone	27,641	Kwasy Nasycone	22,771	Kwasy Nasycone	27,201	Kwasy Nasycone	16,517
g	Węglowodany ogółem	221,06	Węglowodany ogółem	201,45	Węglowodany ogółem	247,92	Węglowodany ogółem	227,7	Węglowodany ogółem	254,47
g	W tym cukry	36,863	W tym cukry	16,698	W tym cukry	24,395	W tym cukry	22,65	W tym cukry	51,95
g	Błonnik pokarmowy	41,443	Błonnik pokarmowy	27,748	Błonnik pokarmowy	29,701	Błonnik pokarmowy	41,441	Błonnik pokarmowy	24,358
mg	Sód	352,44	Sód	1792,2	Sód	1773	Sód	1850,7	Sód	417,6

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
poniedziałek 12 stycznia 2026											
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
SNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem (wiejska) 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
		Pomidor 100g	100g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g		
		Margaryna 10g	10g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata z cytryną	250g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
		Kisiel 250ml	250g	Pomidor 100g	100g						
				masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
	II					Kanapka pszenna jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kanapka razowa jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
OBIAD		Zupa ziemniaczana z pomidorami (w) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana 350ml *seler/	350g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy b/s 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy b/s 100g *gluten/*jaja/	100g		
		Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Sos koperkowy 80g (g) *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos koperkowy b/s 80g *gluten/*seler/	80g		
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g		
		Kompot	250g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g		
				Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek						Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g				
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Filet wędzony z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
		Rukola 30g	30g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g		
		Margaryna 10g	10g	Rukola 30g	30g	Rukola 30g	30g	Rukola 20g	20g		
		Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	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	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g
kcal		Energia	2235,6	Energia	2277,8	Energia	2235	Energia	2287,3	Energia	2010,8
g		Białko	51,825	Białko	137,94	Białko	129,12	Białko	146,3	Białko	78,848
g		Tłuszcz	111,14	Tłuszcz	71,998	Tłuszcz	58,984	Tłuszcz	64,844	Tłuszcz	80,704
g		Kwasy Nasycone	36,031	Kwasy Nasycone	25,993	Kwasy Nasycone	20,618	Kwasy Nasycone	23,643	Kwasy Nasycone	33,15
g		Węglowodany ogółem	244,97	Węglowodany ogółem	267,14	Węglowodany ogółem	299,05	Węglowodany ogółem	271,71	Węglowodany ogółem	247,93
g		W tym cukry	30,823	W tym cukry	17,474	W tym cukry	33,555	W tym cukry	19,445	W tym cukry	37,656
g		Błonnik pokarmowy	34,687	Błonnik pokarmowy	26,295	Błonnik pokarmowy	32,663	Błonnik pokarmowy	43,253	Błonnik pokarmowy	22,079
mg		Sód	176,46	Sód	1688,4	Sód	1989,4	Sód	2108,1	Sód	402,84

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

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

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

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
wtorek 13 stycznia 2026											
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
SNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Manna na mleku 300ml (g) *gluten/*mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
		Mix sałat z ciecierzycą i pesto *mleko/*orzechy/	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z oliwą	60g		
		Margaryna 10g	10g	Ser żółty 30g *mleko/	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata z cytryną	250g	Mix sałat z ciecierzycą i oliwą	60g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
		Jabłko pieczone 1szt.	180g	masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
				Kefir szt. *mleko/	200g						
	II					Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g
OBIAD		Zupa krem z białych warzyw (g) b/m 350ml *soja/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw b/s (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw b/s (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z selera 500ml *gluten/*mleko/*seler/	350g
		Sos bolognese wegetariański 250g *soja/*seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g	Sos duszony z warzywami z mięsem wieprzowym (D) 25 *seler/	250g	Sos duszony z warzywami z mięsem wieprzowym (D) 25 *seler/	250g		
		Makaron bezglutenowy 180g *gluten/*soja/	180g	Makaron pszenny 100g *gluten/*soja/	100g	Makaron pszenny 150g *gluten/*soja/	150g	Makaron pełnoziarnisty 150g *gluten/*soja/	150g		
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
		Banan 1szt.	200g	Banan 1szt.	200g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g		
Podwieczorek						Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g		
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem z fasolki 500ml *jaja/*mleko/	500g
		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 100g	100g	Schab pieczony 60g *mleko/	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
		Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g		
				Herbata owocowa	250g						
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g
kcal		Energia	2357,6	Energia	2501,8	Energia	2330,1	Energia	2371,5	Energia	2204,9
g		Białko	61,853	Białko	139,82	Białko	137	Białko	136,01	Białko	90,805
g		Tłuszcz	91,772	Tłuszcz	97,172	Tłuszcz	84,712	Tłuszcz	85,333	Tłuszcz	89,657
g		Kwasy Nasycone	34,425	Kwasy Nasycone	46,113	Kwasy Nasycone	40,607	Kwasy Nasycone	40,637	Kwasy Nasycone	13,289
g		Węglowodany ogółem	296,12	Węglowodany ogółem	272,43	Węglowodany ogółem	255,55	Węglowodany ogółem	255,17	Węglowodany ogółem	271,76
g		W tym cukry	63,041	W tym cukry	50,271	W tym cukry	18,204	W tym cukry	20,364	W tym cukry	50,263
g		Blonnik pokarmowy	39,125	Blonnik pokarmowy	26,614	Blonnik pokarmowy	32,856	Blonnik pokarmowy	45,146	Blonnik pokarmowy	26,802
mg		Sód	348,72	Sód	2154,4	Sód	1587,8	Sód	1606,5	Sód	478,17

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 zastrzeżony 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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
środa 14 stycznia 2026												
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata		
SNIADANIE	I		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
			Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
			Pomidor 100g	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g		
			Margaryna 10g	10g	Półewica sopocka 60g *soja/	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
			Herbata z cytryną	250g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
					masło 10g *mleko/	10g						
					Herbata z cytryną	250g						
	II		Kanapka bezglutenowa z dżemem 1 szt. *soja/*ziarna_sezamu/	80g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g
OBIAD			Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem buraczkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
			Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g		
			Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 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		
Podwieczorek						Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g			
KOLACJA	I		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem z buraków 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
			Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasta z makreli *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z makreli z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z makreli z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g		
			Salata 30g	30g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
			Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
			Herbata malinowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g		
					Herbata malinowa	250g						
	II		Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g
kcal		Energia	2366,2	Energia	2319	Energia	2521,9	Energia	2571,1	Energia	2069,8	
g		Białko	52,614	Białko	144,63	Białko	161,64	Białko	160,08	Białko	92,326	
g		Tłuszcz	128,58	Tłuszcz	86,374	Tłuszcz	96,434	Tłuszcz	98,044	Tłuszcz	92,445	
g		Kwasy Nasycone	54,208	Kwasy Nasycone	23,721	Kwasy Nasycone	30,111	Kwasy Nasycone	30,791	Kwasy Nasycone	18,781	
g		Węglowodany ogółem	241,52	Węglowodany ogółem	244	Węglowodany ogółem	255,33	Węglowodany ogółem	256	Węglowodany ogółem	260,06	
g		W tym cukry	31,622	W tym cukry	22,109	W tym cukry	19,374	W tym cukry	21,404	W tym cukry	56,235	
g		Błonnik pokarmowy	29,494	Błonnik pokarmowy	21,589	Błonnik pokarmowy	23,212	Błonnik pokarmowy	34,322	Błonnik pokarmowy	20,664	
mg		Sód	230,33	Sód	3117,3	Sód	2760,8	Sód	2859,4	Sód	428,2	

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 Żywnia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
czwartek 15 stycznia 2026											
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
SNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem z pomidora/r 500ml *mleko/*seler/	500g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Herbata z cytryną	250g
		Pomidor 50g	50g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g		
		Szpinak baby 20g	20g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata z cytryną	250g	Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
		Margaryna 10g	10g	Szpinak baby 20g	20g						
				masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
	II	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Budyń 250ml *gluten/*mleko/	250g
OBIAD		Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami b/s 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami b/s 350ml *seler/	350g	Zupa krem koperkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
		Strogonow duszony z warzywami (bm) 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami b/s 350g *gluten/	350g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami b/s 350g *gluten/	350g	Kompot	250g
		Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 150g	150g		
		Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g		
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek						Kalafior gotowany 150g *soja/	150g	Kalafior gotowany 150g *soja/	150g		
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem koperkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
		Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa dializowana 200g *jaja/	200g	Salatka jarzynowa dializowana 200g *jaja/	200g	Herbata miętowa	250g
		Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 60g *mleko/	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	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	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g
kcal	Energia	2094,6	Energia	2639,1	Energia	2184,7	Energia	2133,9	Energia	1990,3	
g	Białko	42,264	Białko	116,56	Białko	123,81	Białko	119,17	Białko	87,16	
g	Tłuszcz	88,033	Tłuszcz	108,5	Tłuszcz	55,66	Tłuszcz	56,02	Tłuszcz	79,196	
g	Kwasy Nasycone	19,19	Kwasy Nasycone	37,587	Kwasy Nasycone	19,245	Kwasy Nasycone	19,215	Kwasy Nasycone	39,641	
g	Węglowodany ogółem	280,55	Węglowodany ogółem	301,83	Węglowodany ogółem	298,82	Węglowodany ogółem	278,79	Węglowodany ogółem	239,12	
g	W tym cukry	35,89	W tym cukry	29,269	W tym cukry	33,481	W tym cukry	34,761	W tym cukry	44,95	
g	Blonnik pokarmowy	25,796	Blonnik pokarmowy	29,471	Blonnik pokarmowy	33,86	Blonnik pokarmowy	44,95	Blonnik pokarmowy	15,36	
mg	Sód	149,02	Sód	1213,3	Sód	1686,4	Sód	1701,6	Sód	395,65	

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 zastrzeżony możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywnia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

sobota 17 stycznia 2026

kcal	Energia	2146,3	Energia	2134,4	Energia	2002,9	Energia	2046,6	Energia	2034,4
g	Białko	54,057	Białko	145,79	Białko	162,05	Białko	157,66	Białko	117,73
g	Tłuszcz	105,95	Tłuszcz	75,448	Tłuszcz	63,618	Tłuszcz	68,278	Tłuszcz	87,927
g	Kwasy Nasycone	38,018	Kwasy Nasycone	23,154	Kwasy Nasycone	17,093	Kwasy Nasycone	19,813	Kwasy Nasycone	23,221
g	Wegłowodowy ogółem	239,34	Wegłowodowy ogółem	259,29	Wegłowodowy ogółem	235,53	Wegłowodowy ogółem	230,12	Wegłowodowy ogółem	240,76
g	W tym cukry	36,099	W tym cukry	33,014	W tym cukry	17,764	W tym cukry	20,325	W tym cukry	49,218
g	Błonnik pokarmowy	31,449	Błonnik pokarmowy	25,753	Błonnik pokarmowy	28,603	Błonnik pokarmowy	42,168	Błonnik pokarmowy	23,213
mg	Sód	155,2	Sód	1573,8	Sód	1635,6	Sód	1677,9	Sód	487,82

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko