Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
wtorek 15 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 300ml (g) *gluten/*mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Manna na mleku 300ml (g) *gluten/*mleko/	300g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Mix sałat z ciecierzycą i pesto *mleko/*orzechy/	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g
		Margaryna 10g	10g	Ser żółty 30g *mleko/	30g	Mix sałat z pomidorkami i pesto *mleko/*orzechy/	60g	Mix sałat z pomidorkami i pesto *mleko/*orzechy/	60g	Dynia gotowana 100g	100g
		Herbata z cytryną	250g	Mix sałat z ciecierzycą i oliwą	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	Jabłko pieczone 1szt.	180g	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 (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g
		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	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g
		Makaron bezglutenowy 180g *gluten/+soja/	180g	Makaron pszenny 100g *gluten/+soja/	100g	Makaron pełnoziarnisty 100g *gluten/+soja/	100g	Makaron pełnoziarnisty 100g *gluten/+soja/	100g	Makaron pszenny 180g *gluten/+soja/	180g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
		Banan 1szt.	200g	Banan 1szt.	200g	Nektarynka	120g	Nektarynka	120g	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
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g
		Pomidor 100g	100g	Schab pieczony 60g *mleko/	60g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 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	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	2357,7	Energia	2504,4	Energia	1533,7	Energia	1766,6	Energia	2394,5
g	Białko	61,853	Białko	140,31	Białko	113,23	Białko	98,257	Białko	122,61
g	Tłuszcz	91,772	Tłuszcz	97,172	Tłuszcz	54,212	Tłuszcz	76,463	Tłuszcz	77,938
g	Kwasy Nasycone	34,832	Kwasy Nasycone	48,915	Kwasy Nasycone	22,8	Kwasy Nasycone	38,18	Kwasy Nasycone	40,015
g	Węglowodany ogółem	283,65	Węglowodany ogółem	263,57	Węglowodany ogółem	142,75	Węglowodany ogółem	163,4	Węglowodany ogółem	293,03
g	W tym cukry	83,78	W tym cukry	68,683	W tym cukry	38,252	W tym cukry	39,702	W tym cukry	68,223
g	Błonnik pokarmowy	39,125	Błonnik pokarmowy	26,614	Błonnik pokarmowy	23,239	Błonnik pokarmowy	27,779	Błonnik pokarmowy	32,344
mg	Sód	348,72	Sód	2860,5	Sód	1481,3	Sód	1617,3	Sód	2469,8

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

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
środa 16 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	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Pomidor 50g	50g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Kiełbasa krotoszyńska 30g *soja/	30g	Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
		Papryka 50g	50g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Dynia gotowana 100g	100g
		Herbata z cytryną	250g	Pomidor 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g
		Margaryna 10g	10g	Papryka 50g	50g	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	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Kefir szt. *mleko/	200g						
OBIAD		Barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g
		Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka na gęsto 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	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
		Wędlina wegańska 90g	90g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g
		Sałata 30g	30g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g
		Margaryna 10g	10g	Sałata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Dynia gotowana 100g	100g
		Herbata malinowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
				Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

kcal	Energia	2060,7	Energia	2349,4	Energia	1516,9	Energia	1641,7	Energia	1949,4
g	Białko	46,322	Białko	135,89	Białko	95,093	Białko	100,52	Białko	112,27
g	Tłuszcz	98,898	Tłuszcz	87,526	Tłuszcz	59,265	Tłuszcz	63,315	Tłuszcz	58,915
g	Kwasy Nasycone	50,22	Kwasy Nasycone	42,554	Kwasy Nasycone	21,64	Kwasy Nasycone	22,99	Kwasy Nasycone	25,75
g	Węglowodany ogółem	232,14	Węglowodany ogółem	247,84	Węglowodany ogółem	139,82	Węglowodany ogółem	155,24	Węglowodany ogółem	233,78
g	W tym cukry	49,531	W tym cukry	53,157	W tym cukry	36,494	W tym cukry	37,124	W tym cukry	51,754
g	Błonnik pokarmowy	23,924	Błonnik pokarmowy	26,837	Błonnik pokarmowy	24,348	Błonnik pokarmowy	26,628	Błonnik pokarmowy	28,643
mg	Sód	189,17	Sód	2481,8	Sód	1438,5	Sód	1618,5	Sód	1954,5

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

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
czwartek 17 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 jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Pasta z makreli z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g
		Pomidor 100g	100g	Pasta z makreli *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Pasta z makreli z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z makreli z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
				Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
								Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
	II	Kanapka bezglutenowa z dżemem 1 szt. *soja/+ziarna_sezamu/	80g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g			Kefir szt. *mleko/	200g		
OBIAD		Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g
		Strogonow 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	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 100g	100g	Ryż al dente 100g	100g	Ryż al dente 180g	180g
		Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	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 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Sałatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Sałatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Sałatka jarzynowa 100g *jaja/*gorczyca/	200g	Sałatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Sałatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g
		Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 60g *mleko/	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g
		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	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g

kcal	Energia	2359,1	Energia	2496,1	Energia	1583,2	Energia	1930,2	Energia	2490
g	Białko	47,797	Białko	126,72	Białko	85,836	Białko	101,29	Białko	126,18
g	Tłuszcz	106,68	Tłuszcz	91,846	Tłuszcz	63,234	Tłuszcz	81,234	Tłuszcz	92,121
g	Kwasy Nasycone	22,551	Kwasy Nasycone	21,851	Kwasy Nasycone	18,616	Kwasy Nasycone	21,816	Kwasy Nasycone	27,611
g	Węglowodany ogółem	287,63	Węglowodany ogółem	284,83	Węglowodany ogółem	160,42	Węglowodany ogółem	190,12	Węglowodany ogółem	285,6
g	W tym cukry	47,57	W tym cukry	49,015	W tym cukry	34,985	W tym cukry	45,085	W tym cukry	44,046
g	Błonnik pokarmowy	30,381	Błonnik pokarmowy	25,498	Błonnik pokarmowy	24,414	Błonnik pokarmowy	25,714	Błonnik pokarmowy	25,171
mg	Sód	367,87	Sód	3078,5	Sód	1737	Sód	1908,3	Sód	2891

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

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek 18 września 2026

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
ŚNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		Ketchup 1 szt.	1g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 2 szt. *gorczyca/	60g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
		Pomidor 100g	100g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g		
				Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
						Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
	II	Kisiel 250ml	250g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g					Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
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
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ryba soute 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soute 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soute 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soute 100g *gluten/*ryby/	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	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	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 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Pieczeń z indykiem 30g *gluten/	30g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 30g *gluten/	30g
		Pomidor 50g	50g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g
		Oliwki czarne 5 szt.	20g	Pomidor 50g	50g	Oliwki czarne 5 szt.	20g	Oliwki czarne 5 szt.	20g	Dynia gotowana 50g	50g
		Margaryna 10g	10g	Oliwki czarne 5 szt.	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	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	2199,5	Energia	2246,8	Energia	1535,8	Energia	1758,7	Energia	2028,1
g	Białko	50,908	Białko	107,26	Białko	79,908	Białko	87,168	Białko	109,75
g	Tłuszcz	104,83	Tłuszcz	84,541	Tłuszcz	59,671	Tłuszcz	66,271	Tłuszcz	66,686
g	Kwasy Nasycone	30,138	Kwasy Nasycone	24,941	Kwasy Nasycone	20,537	Kwasy Nasycone	22,757	Kwasy Nasycone	19,903
g	Węglowodany ogółem	247,08	Węglowodany ogółem	259,84	Węglowodany ogółem	163,73	Węglowodany ogółem	194,9	Węglowodany ogółem	240,89
g	W tym cukry	54,145	W tym cukry	49,665	W tym cukry	28,905	W tym cukry	30,015	W tym cukry	37,861
g	Błonnik pokarmowy	38,907	Błonnik pokarmowy	26,977	Błonnik pokarmowy	21,232	Błonnik pokarmowy	25,792	Błonnik pokarmowy	27,468
mg	Sód	997,03	Sód	3173,1	Sód	1391,8	Sód	1751,8	Sód	2648

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

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

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

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
sobota 19 września 2026

DIETA			Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
ŚNIADANIE	I		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
			Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
			Pomidor 50g	50g	Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Szynka wiejska 30g *gluten/*soja/*seler/	30g	Szynka wiejska 30g *gluten/*soja/*seler/	30g	Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g
			Sałata 30g	30g	Serek żółty 30g *mleko/	30g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g
			Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
			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				Skyr szt. *mleko/	140g			Serek wiejski 1 szt.	200g	Kefir szt. *mleko/	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 wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g
			Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza gryczana 100g	150g	Kasza gryczana 100g	150g	Kasza jęczmienna 180g	180g
			Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g
			Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	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	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
			Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Dżem 2 szt.	50g
			Roszponka	10g	Roszponka	10g	Roszponka	10g	Roszponka	10g	Dynia gotowana 100g	100g
			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		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	2128,5	Energia	2119,1	Energia	1341,1	Energia	1611	Energia	2134,1
g	Białko	52,877	Białko	145,07	Białko	95,585	Białko	119,42	Białko	115,95
g	Tłuszcz	105,8	Tłuszcz	75,27	Tłuszcz	44,775	Tłuszcz	55,225	Tłuszcz	64,55
g	Kwasy Nasycone	38,276	Kwasy Nasycone	25,982	Kwasy Nasycone	19,121	Kwasy Nasycone	19,211	Kwasy Nasycone	29,461
g	Węglowodany ogółem	232,18	Węglowodany ogółem	250,81	Węglowodany ogółem	133,09	Węglowodany ogółem	152,09	Węglowodany ogółem	266,66
g	W tym cukry	40,325	W tym cukry	48,838	W tym cukry	34,183	W tym cukry	38,633	W tym cukry	62,813
g	Błonnik pokarmowy	30,119	Błonnik pokarmowy	24,423	Błonnik pokarmowy	23,263	Błonnik pokarmowy	25,543	Błonnik pokarmowy	30,688
mg	Sód	148,7	Sód	2273,4	Sód	828,53	Sód	1148,5	Sód	2094,5

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

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

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

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
niedziela 20 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	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Oliwki zielone 5 szt.	20g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Dynia gotowana 100g	100g
		Margaryna 10g	10g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	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	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g			Mus owocowy 1szt.	100g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
OBIAD		Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/*mleko/	150g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka żydowska 150g	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek											
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Kiełbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Kiełbaski białe 2 szt. *soja/	60g	Kiełbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
		Sałata 30g	30g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g
		Margaryna 10g	10g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Marchewka gotowana 100g	100g
		Herbata rumiankowa	250g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g
				Sałata 30g	30g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
				masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata rumiankowa	250g						
	II	Śliwka 2 szt.	100g	Śliwka 2 szt.	100g	Śliwka 2 szt.	100g	Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g

kcal	Energia	2068,3	Energia	1964,8	Energia	1299,4	Energia	1655	Energia	1994
g	Białko	52,049	Białko	112,8	Białko	78,791	Białko	90,736	Białko	141,48
g	Tłuszcz	104,3	Tłuszcz	81,292	Tłuszcz	48,801	Tłuszcz	60,456	Tłuszcz	77,122
g	Kwasy Nasycone	19,797	Kwasy Nasycone	31,59	Kwasy Nasycone	17,397	Kwasy Nasycone	20,427	Kwasy Nasycone	24,313
g	Węglowodany ogółem	187,81	Węglowodany ogółem	191,51	Węglowodany ogółem	128,78	Węglowodany ogółem	175,86	Węglowodany ogółem	214,24
g	W tym cukry	35,739	W tym cukry	34,452	W tym cukry	22,267	W tym cukry	28,122	W tym cukry	42,183
g	Błonnik pokarmowy	38,768	Błonnik pokarmowy	22,651	Błonnik pokarmowy	22,736	Błonnik pokarmowy	26,421	Błonnik pokarmowy	28,097
mg	Sód	774,98	Sód	2860,9	Sód	1385,9	Sód	1786,8	Sód	2558,7

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
poniedziałek 21 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	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g
			Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
			Miód 1 szt.	25g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Polędwica sopocka 30g *soja/	30g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
			Pomidor 100g	100g	Miód 1 szt.	25g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Marchewka mini gotowana 150g	150g
			Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Miód 1 szt.	25g
			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	Skyr szt. *mleko/	140g			Skyr szt. *mleko/	140g		
OBIAD			Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g
			Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g
			Ryż al dente 150g	150g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g
			Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g
			Kompot	250g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g
					Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek												
Kolacja	I		Makaron pełnoziarnisty z wegańskim musem truskawkow *gluten/+soja/	300g	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/+soja/*mleko/	350g	Makaron pełnoziarnisty z truskawkami i twarogiem *gluten/+soja/*mleko/	350g	Makaron pełnoziarnisty z truskawkami i twarogiem *gluten/+soja/*mleko/	350g	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/+soja/*mleko/	350g
			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		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa z polędwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka razowa z polędwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g
kcal	Energia	1856,5	Energia	2205,4	Energia	1621,6	Energia	1747,3	Energia	2244,2		
g	Białko	53,923	Białko	146,16	Białko	108,07	Białko	136,17	Białko	133,08		
g	Tłuszcz	57,532	Tłuszcz	65,628	Tłuszcz	46,748	Tłuszcz	63,048	Tłuszcz	58,093		
g	Kwasy Nasycone	20,218	Kwasy Nasycone	15,914	Kwasy Nasycone	14,86	Kwasy Nasycone	15,13	Kwasy Nasycone	20,816		
g	Węglowodany ogółem	264,93	Węglowodany ogółem	284,01	Węglowodany ogółem	179,86	Węglowodany ogółem	184,66	Węglowodany ogółem	283,45		
g	W tym cukry	78,258	W tym cukry	86,927	W tym cukry	27,132	W tym cukry	31,432	W tym cukry	86,837		
g	Błonnik pokarmowy	32,099	Błonnik pokarmowy	34,078	Błonnik pokarmowy	28,133	Błonnik pokarmowy	28,133	Błonnik pokarmowy	38,518		
mg	Sód	894	Sód	2305,7	Sód	1136,5	Sód	1385,3	Sód	1980,8		

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

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek 22 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	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Skyr szt. *mleko/	140g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Pomidor 50g	50g	Jajecznica na parze *jaja/	100g	Pomidor 50g	50g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Jajecznica na parze *jaja/	100g
		Sałata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Papryka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Margaryna 10g	10g	Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
		Jabłko pieczone 1szt.	180g	Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g		
				Skyr szt. *mleko/	140g						
	II										
OBIAD		Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g
		Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	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	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Oliwki zielone 5 szt.	20g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	masło 10g *mleko/	10g
		Margaryna 10g	10g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g
		Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g		
				Herbata owocowa	250g						
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g

kcal	Energia	2031,8	Energia	2303,7	Energia	1453,2	Energia	1842,4	Energia	1917,4
g	Białko	51,273	Białko	119,97	Białko	68,755	Białko	98,385	Białko	92,251
g	Tłuszcz	106,16	Tłuszcz	115,31	Tłuszcz	67,264	Tłuszcz	92,649	Tłuszcz	68,712
g	Kwasy Nasycone	50,096	Kwasy Nasycone	53,703	Kwasy Nasycone	33,067	Kwasy Nasycone	34,022	Kwasy Nasycone	36,532
g	Węglowodany ogółem	201,23	Węglowodany ogółem	225,06	Węglowodany ogółem	133,41	Węglowodany ogółem	180,66	Węglowodany ogółem	220,18
g	W tym cukry	54,648	W tym cukry	42,778	W tym cukry	25,173	W tym cukry	27,207	W tym cukry	46,379
g	Błonnik pokarmowy	31,598	Błonnik pokarmowy	25,027	Błonnik pokarmowy	22,858	Błonnik pokarmowy	25,683	Błonnik pokarmowy	27,857
mg	Sód	661,96	Sód	2975,8	Sód	1636,9	Sód	2213,3	Sód	2494,9

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
środa 23 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 smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Pomidor 100g	100g	Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler /	100g	Domowa wędlina z indyka 30g	30g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka mini gotowana 150g	150g
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	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	Kisiel 250ml	250g	Serek wiejski 1 szt.	200g						
OBIAD		Zupa krem z dyni (g) 350ml	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml	350g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
										Serek wiejski 1 szt.	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	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g
		Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Dynia gotowana 50g	50g
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	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	2106,8	Energia	2176,6	Energia	1508,5	Energia	1766,9	Energia	2123,1
g	Białko	49,408	Białko	126,53	Białko	87,922	Białko	117,4	Białko	131,38
g	Tłuszcz	76,598	Tłuszcz	74,51	Tłuszcz	50,8	Tłuszcz	61,1	Tłuszcz	74,675
g	Kwasy Nasycone	22,134	Kwasy Nasycone	19,567	Kwasy Nasycone	16,01	Kwasy Nasycone	16,21	Kwasy Nasycone	22,219
g	Węglowodany ogółem	263,97	Węglowodany ogółem	244,9	Węglowodany ogółem	168,59	Węglowodany ogółem	179,39	Węglowodany ogółem	222,23
g	W tym cukry	51,866	W tym cukry	40,667	W tym cukry	34,217	W tym cukry	36,267	W tym cukry	48,812
g	Błonnik pokarmowy	32,159	Błonnik pokarmowy	21,66	Błonnik pokarmowy	22,565	Błonnik pokarmowy	24,545	Błonnik pokarmowy	30,425
mg	Sód	132,21	Sód	2131,1	Sód	1105,8	Sód	1402,8	Sód	2484,6

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

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
czwartek 24 września 2026

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
ŚNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Ryż na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Ryż na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Parówki z indyka 1 szt.	35g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Ketchup 1 szt.	1g	Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g	Ketchup 1 szt.	1g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Pomidor 100g	100g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	Rzodkiewka 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Margaryna 10g	10g	Ketchup 1 szt.	1g	Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	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	Kisiel 250ml	250g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g			Jabłko 1szt.	180g		
OBIAD		Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g
		Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kasza pęczak (g) 100g	100g	Kasza pęczak (g) 100g	100g	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek											
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g
		Sałatka z kapustą pekińską z fasolką edamame i pomidorem/wege *jaja/*gorczyca/	250g	Sałatka z kapustą pekińską z kurczakiem i pomidorem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Sałatka z kapustą pekińską z kurczakiem i pomidorem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Sałatka z kapustą pekińską z fasolką edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*seler/*gorczyca/	250g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Herbata malinowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
		Margaryna 10g	10g	Herbata malinowa	250g					masło 10g *mleko/	10g
										Herbata malinowa	250g
	II	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g

kcal	Energia	2137,7	Energia	2211,9	Energia	1571,1	Energia	1818,7	Energia	1957,7
g	Białko	56,441	Białko	139,29	Białko	101,27	Białko	113,69	Białko	132,97
g	Tłuszcz	89,914	Tłuszcz	82,46	Tłuszcz	55,667	Tłuszcz	64,287	Tłuszcz	67,096
g	Kwasy Nasycone	15,025	Kwasy Nasycone	25,797	Kwasy Nasycone	14,034	Kwasy Nasycone	15,646	Kwasy Nasycone	30,648
g	Węglowodany ogółem	258,45	Węglowodany ogółem	222,78	Węglowodany ogółem	161,88	Węglowodany ogółem	189,85	Węglowodany ogółem	195,55
g	W tym cukry	45,47	W tym cukry	35,748	W tym cukry	25,727	W tym cukry	44,862	W tym cukry	43,436
g	Błonnik pokarmowy	37,704	Błonnik pokarmowy	22,383	Błonnik pokarmowy	25,349	Błonnik pokarmowy	28,949	Błonnik pokarmowy	26,665
mg	Sód	407,27	Sód	1400,7	Sód	1055,2	Sód	1153,3	Sód	1337,8

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

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