Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
piątek 25 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 owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Pasta z jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g
		Margaryna 10g	10g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g
		Jabłko pieczone 1szt.	180g	Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g
	II			Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g			Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g		
OBIAD		Zupa brokułowa (g) 350ml *seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *seler/	350g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g
		Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 100g	100g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 180g	180g
		Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	Marchewka na gęsto (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 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Twaróg 50g *mleko/	100g	Twaróg 50g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
		Dżem 2 szt.	50g	Sałata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Dżem 1 szt.	25g
		Sałata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Pomidor 50g	50g	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
		Margaryna 10g	10g								
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g

kcal	Energia	2191,2	Energia	2164,6	Energia	1483,2	Energia	1684,2	Energia	2338
g	Białko	49,42	Białko	120,82	Białko	84,774	Białko	100,64	Białko	130,79
g	Tłuszcz	101,78	Tłuszcz	84,997	Tłuszcz	60,57	Tłuszcz	65,79	Tłuszcz	93,247
g	Kwasy Nasycone	36,97	Kwasy Nasycone	21,1	Kwasy Nasycone	17,752	Kwasy Nasycone	17,775	Kwasy Nasycone	26,192
g	Węglowodany ogółem	254,7	Węglowodany ogółem	225,35	Węglowodany ogółem	144,66	Węglowodany ogółem	167,46	Węglowodany ogółem	238,41
g	W tym cukry	60,415	W tym cukry	39,585	W tym cukry	26,701	W tym cukry	28,231	W tym cukry	37,89
g	Błonnik pokarmowy	32,069	Błonnik pokarmowy	21,169	Błonnik pokarmowy	23,082	Błonnik pokarmowy	23,442	Błonnik pokarmowy	23,779
mg	Sód	198,36	Sód	1796,1	Sód	1147	Sód	1262,2	Sód	1877

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 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 26 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	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	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 100g	100g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Margaryna 10g	10g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Herbata z cytryną	250g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	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	~~Kanapka~~ bezglutenowa z dżemem 1 szt. *soja/+ziarna_sezamu/	80g								
OBIAD		Łazanki b/g z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *seler/	350g
		Zupa z fasolką szparagową (g) b/m 350ml *seler/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/+soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/+soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/+soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/+soja/	350g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
				Banan 1szt.	120g					Banan 1szt.	120g
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
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g
		Pomidor 50g	50g	Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Roszponka	10g	Pomidor 50g	50g	Roszponka	10g	Roszponka	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Margaryna 10g	10g	Roszponka	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g
		Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
				Herbata rumiankowa	250g						
	II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

kcal	Energia	2188	Energia	2439	Energia	1492	Energia	1810	Energia	2106
g	Białko	65,792	Białko	124,68	Białko	91,972	Białko	90,562	Białko	120,58
g	Tłuszcz	86,841	Tłuszcz	78,08	Tłuszcz	52,425	Tłuszcz	69,275	Tłuszcz	58,18
g	Kwasy Nasycone	39,256	Kwasy Nasycone	25,077	Kwasy Nasycone	18,077	Kwasy Nasycone	19,482	Kwasy Nasycone	22,265
g	Węglowodany ogółem	271,69	Węglowodany ogółem	274	Węglowodany ogółem	152,89	Węglowodany ogółem	167,3	Węglowodany ogółem	265,24
g	W tym cukry	46,628	W tym cukry	61,428	W tym cukry	35,208	W tym cukry	36,663	W tym cukry	65,574
g	Błonnik pokarmowy	26,043	Błonnik pokarmowy	31,163	Błonnik pokarmowy	22,983	Błonnik pokarmowy	28,388	Błonnik pokarmowy	31,398
mg	Sód	938,54	Sód	2567	Sód	1609	Sód	1620	Sód	2662

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 27 września 2026

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
ŚNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Płatki kukurydziane 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 bez skóry 100g	100g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 30g *gluten/	30g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		Margaryna 10g	10g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g
		Jabłko 1szt.	180g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
				Serek wiejski 1 szt.	200g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
	II										
OBIAD		Rosół z makaronem (g) (nb) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g
		Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 1 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g
		Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	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	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek											
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
		Wędlina wegetariańska 30g	30g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Kiełbaski śniadaniowe (g) 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/	50g	Kiełbaski śniadaniowe (g) 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/	50g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Parówki cielęce (g) 2 szt. *gorczyca/	60g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Pomidor 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g
		Sałata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Herbata owocowa	250g
		Margaryna 10g	10g	Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g		
				Herbata owocowa	250g						
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/	150g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/	150g

kcal	Energia	1939,8	Energia	2599,8	Energia	1500,9	Energia	1725,7	Energia	2091
g	Białko	43,445	Białko	130,81	Białko	72,556	Białko	96,486	Białko	125,14
g	Tłuszcz	98,868	Tłuszcz	129,38	Tłuszcz	75,962	Tłuszcz	89,912	Tłuszcz	76,342
g	Kwasy Nasycone	55,239	Kwasy Nasycone	48,449	Kwasy Nasycone	23,311	Kwasy Nasycone	27,948	Kwasy Nasycone	24,231
g	Węglowodany ogółem	202,06	Węglowodany ogółem	220,95	Węglowodany ogółem	121,92	Węglowodany ogółem	122,49	Węglowodany ogółem	217,92
g	W tym cukry	56,91	W tym cukry	58,539	W tym cukry	35,639	W tym cukry	35,939	W tym cukry	56,896
g	Błonnik pokarmowy	27,914	Błonnik pokarmowy	22,863	Błonnik pokarmowy	22,138	Błonnik pokarmowy	22,138	Błonnik pokarmowy	25,859
mg	Sód	130,91	Sód	2392,5	Sód	1121,8	Sód	1217,4	Sód	2302

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziama 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 28 września 2026

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
ŚNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Sałata 30g	30g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g
		Margaryna 10g	10g	Sałata 30g	30g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g
				Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
						Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
	II	Kisiel 250ml	250g	Kefir szt. *mleko/	200g			Kefir szt. *mleko/	200g		
OBIAD		Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g
		Ratatuj duszone z ciecierzycą 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g
		Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza pęczak (g) 100g	100g	Kasza pęczak (g) 100g	100g	Kasza bulgur gotowana (dr) 180g *gluten/	180g
		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	Banan 1szt.	120g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek											
Kolacja	I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g
		Pomidor 100g	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Herbata miętowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
				Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g
	II	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g

kcal	Energia	2087	Energia	2196,5	Energia	1568,7	Energia	1820,5	Energia	2096
g	Białko	47,027	Białko	125,4	Białko	93,357	Białko	103,62	Białko	115,07
g	Tłuszcz	77,901	Tłuszcz	63,971	Tłuszcz	49,376	Tłuszcz	54,276	Tłuszcz	59,721
g	Kwasy Nasycone	35,663	Kwasy Nasycone	24,49	Kwasy Nasycone	17,825	Kwasy Nasycone	20,405	Kwasy Nasycone	25,48
g	Węglowodany ogółem	292,21	Węglowodany ogółem	277,85	Węglowodany ogółem	181,53	Węglowodany ogółem	220,93	Węglowodany ogółem	268,17
g	W tym cukry	56,843	W tym cukry	63,058	W tym cukry	18,668	W tym cukry	27,568	W tym cukry	61,208
g	Błonnik pokarmowy	28,075	Błonnik pokarmowy	25,255	Błonnik pokarmowy	28,8	Błonnik pokarmowy	33,36	Błonnik pokarmowy	30,655
mg	Sód	969,7	Sód	2405,3	Sód	1799,5	Sód	2235,5	Sód	2376

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 29 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	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	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
		Pomidor 50g	50g	Kiełbasa żywiecka 60g	60g	Kiełbasa żywiecka 30g	30g	Kiełbasa żywiecka 30g	30g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Roszponka	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Margaryna 10g	10g	Roszponka	10g	Roszponka	10g	Roszponka	10g	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							Sok wielowarzywny 300ml	300g	Skyr szt. *mleko/	140g
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	Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy mielony w sosie (d) 100g *gluten/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
		Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek				Skyr szt. *mleko/	140g						
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzechy/	50g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzechy/	50g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzechy/	50g
		Sałata 30g	30g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzechy/	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g
		Margaryna 10g	10g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Dynia gotowana 50g	50g
		Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
				Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
	II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

kcal	Energia	2010,6	Energia	2338,9	Energia	1567,2	Energia	1682,8	Energia	2306
g	Białko	59,567	Białko	140,05	Białko	100,46	Białko	105,24	Białko	148,89
g	Tłuszcz	76,638	Tłuszcz	98,251	Tłuszcz	76,317	Tłuszcz	71,592	Tłuszcz	90,152
g	Kwasy Nasycone	9,5113	Kwasy Nasycone	32,445	Kwasy Nasycone	22,965	Kwasy Nasycone	19,355	Kwasy Nasycone	29,109
g	Węglowodany ogółem	228,5	Węglowodany ogółem	255,01	Węglowodany ogółem	147,31	Węglowodany ogółem	179,26	Węglowodany ogółem	254
g	W tym cukry	39,996	W tym cukry	52,61	W tym cukry	39,845	W tym cukry	57,295	W tym cukry	58,531
g	Błonnik pokarmowy	32,243	Błonnik pokarmowy	28,987	Błonnik pokarmowy	24,572	Błonnik pokarmowy	29,852	Błonnik pokarmowy	33,013
mg	Sód	878,21	Sód	2744,5	Sód	1662	Sód	2593,4	Sód	2863

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 30 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	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Jajecznica ze szczypiorkiem (s) *jaja/	100g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g
		Pomidor 50g	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Pomidor 50g	50g	Jajecznica ze szczypiorkiem (s) *jaja/	100g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
		Papryka 50g	50g	Jajecznica na parze *jaja/	100g	Papryka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Jajecznica na parze *jaja/	100g
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Herbata z cytryną	250g	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	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g								
OBIAD		Rosół z makaronem (g) (nb) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g
		Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet mielony drobiowy (p)100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet mielony drobiowy (p)100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet mielony drobiowy (p)100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet mielony drobiowy (p)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
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek				Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g						
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g
		Pomidor 50g	50g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Rzodkiewka 50g	50g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g
		Sałata 30g	30g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Sałata 30g	30g	Rzodkiewka 50g	50g	Dynia gotowana 50g	50g
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata rumiankowa	250g	Sałata 30g	30g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g
				masło 10g *mleko/	10g			Herbata rumiankowa	250g		
				Herbata rumiankowa	250g						
	II	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g

kcal	Energia	2039,6	Energia	2339,6	Energia	1526	Energia	1812,1	Energia	1949
g	Białko	48,068	Białko	139,21	Białko	90,629	Białko	117,77	Białko	118,44
g	Tłuszcz	105,28	Tłuszcz	101,92	Tłuszcz	63,507	Tłuszcz	71,39	Tłuszcz	71,536
g	Kwasy Nasycone	36,303	Kwasy Nasycone	40,899	Kwasy Nasycone	23,412	Kwasy Nasycone	23,55	Kwasy Nasycone	23,726
g	Węglowodany ogółem	212,56	Węglowodany ogółem	209,6	Węglowodany ogółem	139,35	Węglowodany ogółem	167,89	Węglowodany ogółem	201,1
g	W tym cukry	46,561	W tym cukry	34,925	W tym cukry	24,779	W tym cukry	31,839	W tym cukry	43,435
g	Błonnik pokarmowy	29,034	Błonnik pokarmowy	25,523	Błonnik pokarmowy	26,458	Błonnik pokarmowy	28,981	Błonnik pokarmowy	26
mg	Sód	600,42	Sód	2298,5	Sód	1410	Sód	2076,9	Sód	2813

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 01 października 2026

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
ŚNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Kefir szt. *mleko/	200g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g
		Parówki wegetariańskie (g) 2 szt. *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Parówki z indyka (g) 1 szt.	35g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą	50g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Ketchup 1 szt.	1g	Parówki z indyka (g) 2 szt.	70g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Margaryna 10g	10g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Mix sałat z oliwą	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Herbata z cytryną	250g	Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	masło 10g *mleko/	10g
				Mix sałat z pomidorkami i oliwą	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										
OBIAD		Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml	350g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g
		Sos własny (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Kasza gryczana (g) 100g	150g	Kasza gryczana (g) 100g	150g	Sos własny (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g
		Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Tarte buraczki 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g					Kompot 250ml	250g
Podwieczorek				Skyr szt. *mleko/	140g						
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Sałatka z ciemnym makaronem, kurczakiem i warzywami *gluten/+soja/*gorczyca/	250g	Sałatka z ciemnym makaronem, kurczakiem i warzywami *gluten/+soja/*gorczyca/	250g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
		Sałatka z makaronem orzo, soczewicą i warzywami vege *gluten/*gorczyca/	250g	Sałatka z makaronem orzo, kurczakiem i warzywami *gluten/	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Sałatka z makaronem orzo, kurczakiem i warzywami *gluten/	250g
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g					masło 10g *mleko/	10g
		Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g					Herbata malinowa	250g
		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g					Banan 1szt.	120g
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g

kcal	Energia	2326,2	Energia	2673,9	Energia	1593,1	Energia	1736,4	Energia	2174
g	Białko	63,657	Białko	148,53	Białko	95,813	Białko	105,14	Białko	106,59
g	Tłuszcz	92,926	Tłuszcz	107,24	Tłuszcz	62,632	Tłuszcz	70,082	Tłuszcz	69,428
g	Kwasy Nasycone	16,878	Kwasy Nasycone	29,85	Kwasy Nasycone	16,069	Kwasy Nasycone	20,009	Kwasy Nasycone	25,13
g	Węglowodany ogółem	295,46	Węglowodany ogółem	316,85	Węglowodany ogółem	156,52	Węglowodany ogółem	166,34	Węglowodany ogółem	281,26
g	W tym cukry	43,736	W tym cukry	42,192	W tym cukry	12,591	W tym cukry	21,691	W tym cukry	53,048
g	Błonnik pokarmowy	42,908	Błonnik pokarmowy	24,066	Błonnik pokarmowy	19,001	Błonnik pokarmowy	19,601	Błonnik pokarmowy	26,102
mg	Sód	265,38	Sód	1938,4	Sód	746,03	Sód	776,53	Sód	1411

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 02 października 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	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Pomidor 100g	100g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Szynka dębowa wieprzowa 60g	60g	Szynka dębowa wieprzowa 60g	60g	Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g
		Margaryna 10g	10g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g
		Herbata z cytryną	250g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
				masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
				Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
	II							Jabłko 1szt.	180g		
OBIAD		Zupa żurek (g) b/m 350ml *seler/	350g	Zupa żurek (g) 350ml *seler/	350g	Zupa żurek (g) 350ml *seler/	350g	Zupa żurek (g) 350ml *seler/	350g	Zupa żurek (g) 350ml *seler/	350g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	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	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek				Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g						
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 50g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
		Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Miód 1 szt.	25g
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Dynia gotowana 50g	50g
		Margaryna 10g	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	Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	150g

kcal	Energia	1953,9	Energia	2433	Energia	1475,5	Energia	1783,3	Energia	2312
g	Białko	50,088	Białko	136,6	Białko	91,901	Białko	105,63	Białko	115,57
g	Tłuszcz	81,931	Tłuszcz	79,541	Tłuszcz	45,521	Tłuszcz	49,491	Tłuszcz	76,546
g	Kwasy Nasycone	35,727	Kwasy Nasycone	34,357	Kwasy Nasycone	14,198	Kwasy Nasycone	14,45	Kwasy Nasycone	34,452
g	Węglowodany ogółem	238,61	Węglowodany ogółem	284,69	Węglowodany ogółem	163,58	Węglowodany ogółem	213,61	Węglowodany ogółem	280,1
g	W tym cukry	58,982	W tym cukry	74,321	W tym cukry	41,086	W tym cukry	59,446	W tym cukry	75,836
g	Błonnik pokarmowy	28,853	Błonnik pokarmowy	24,729	Błonnik pokarmowy	22,874	Błonnik pokarmowy	31,034	Błonnik pokarmowy	28,349
mg	Sód	183,33	Sód	2060,9	Sód	893,85	Sód	1279,4	Sód	1983

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 03 października 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 homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 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 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Sałata 30g	30g	Schab na soli morskiej 60g	60g	Schab na soli morskiej 60g	60g	Schab na soli morskiej 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
		Margaryna 10g	10g	Sałata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g
				Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
						Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
	II			Kefir szt. *mleko/	200g			Kefir szt. *mleko/	200g		
OBIAD		Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g
		Warzywa duszone z ciecierzycą w sosie śmietankowym *mleko/	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką (d) *mleko/	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem (d)	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem (d)	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką (d) *mleko/	250g
		Ryż al dente (g) 180g	180g	Ryż al dente (g) 180g	180g	Ryż al dente (g) 100g	100g	Ryż al dente (g) 100g	100g	Ryż al dente (g) 180g	180g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
		Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g					Banan 1szt.	120g
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
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Pomidor 100g	100g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
				Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

kcal	Energia	2066,8	Energia	2353,8	Energia	1439,1	Energia	1690,9	Energia	2138,3
g	Białko	44,33	Białko	112,6	Białko	94,447	Białko	104,71	Białko	128,51
g	Tłuszcz	87,413	Tłuszcz	79,745	Tłuszcz	60,8	Tłuszcz	65,7	Tłuszcz	65,865
g	Kwasy Nasycone	23,065	Kwasy Nasycone	23,918	Kwasy Nasycone	13,626	Kwasy Nasycone	16,206	Kwasy Nasycone	24,101
g	Węglowodany ogółem	233,71	Węglowodany ogółem	263,59	Węglowodany ogółem	120,79	Węglowodany ogółem	160,19	Węglowodany ogółem	254,68
g	W tym cukry	53,866	W tym cukry	68,379	W tym cukry	27,721	W tym cukry	36,621	W tym cukry	59,445
g	Błonnik pokarmowy	30,229	Błonnik pokarmowy	28,808	Błonnik pokarmowy	21,028	Błonnik pokarmowy	25,588	Błonnik pokarmowy	26,123
mg	Sód	170,32	Sód	2343	Sód	1238,1	Sód	1674,1	Sód	2408

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 04 października 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 owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Pomidor 50g	50g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g
		Sałata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Margaryna 10g	10g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	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			Serek wiejski 1 szt.	200g			Serek wiejski 1 szt.	200g		
OBIAD		Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Pieczeń z szynki (p) 100g *jaja/	100g	Pieczeń z szynki (p) 100g *jaja/	100g	Pieczeń z szynki (p) 100g *jaja/	100g	Pieczeń z szynki (p) 100g *jaja/	100g
		Sos pomidorowy BM 80g *gluten/*seler/	80g	Sos pieczeniowy (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g	Sos pieczeniowy (g) 80g *gluten/*seler/	80g
		Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
		Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g					Kompot 250ml	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
		Parówki wegetariańskie (g) 2 szt. *gluten/	100g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Domowa wędlina z kurczaka 30g	30g	Domowa wędlina z kurczaka 30g	30g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g
		Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Dynia gotowana 50g	50g
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	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	2051	Energia	2399,2	Energia	1494,1	Energia	1764	Energia	1924
g	Białko	63,89	Białko	133,5	Białko	110,06	Białko	133,89	Białko	108,76
g	Tłuszcz	97,094	Tłuszcz	100,82	Tłuszcz	78,303	Tłuszcz	88,753	Tłuszcz	55,866
g	Kwasy Nasycone	33,236	Kwasy Nasycone	30,489	Kwasy Nasycone	20,613	Kwasy Nasycone	20,703	Kwasy Nasycone	25,277
g	Węglowodany ogółem	215,26	Węglowodany ogółem	236,5	Węglowodany ogółem	119,12	Węglowodany ogółem	138,12	Węglowodany ogółem	241,08
g	W tym cukry	38,11	W tym cukry	45,762	W tym cukry	30,671	W tym cukry	35,121	W tym cukry	48,062
g	Błonnik pokarmowy	43,286	Błonnik pokarmowy	26,926	Błonnik pokarmowy	22,616	Błonnik pokarmowy	24,896	Błonnik pokarmowy	26,749
mg	Sód	372,06	Sód	2466,8	Sód	1222,4	Sód	1542,4	Sód	2281

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.
J adłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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