Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
wtorek 15 września 2026

DIETA		Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
ŚNIADANIE	I	Kefir szt. *mleko/	200g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Manna na mleku 300ml (g) *gluten/*mleko/	300g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g		
		Szynka z piersi indyka 60g	60g	Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z oliwą	60g	Pasta z piersi indyka 60g *jaja/*gorczyca/	60g		
		Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i pesto *mleko/*orzechy/	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g		
	II	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g
OBIAD		Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw b/s (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw b/s (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z selera 500ml *gluten/*mleko/*seler/	350g
		Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g	Sos duszony z warzywami z mięsem wieprzowym (D) 25 *seler/	250g	Sos duszony z warzywami z mięsem wieprzowym (D) 25 *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g		
		Makaron pełnoziarnisty 150g *gluten/+soja/	150g	Makaron pszenny 150g *gluten/+soja/	150g	Makaron pełnoziarnisty 150g *gluten/+soja/	150g	Makaron pszenny 150g *gluten/+soja/	150g		
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
		Nektarynka	120g	Nektarynka	120g	Nektarynka	120g	Banan 1szt.	200g		
Podwieczorek				Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g				
Kolacja	I	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Zupa krem z fasolki 500ml *jaja/*mleko/	500g
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g		
		Schab pieczony 30g *mleko/	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pasta ze schabu pieczonego 30g *jaja/*mleko/*gorczyca/	30g		
		Pomidor 50g	50g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Ogórek 50g	50g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata owocowa	250g		
		Herbata owocowa	250g								
	II	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g

kcal	Energia	2339,8	Energia	2313,7	Energia	2355	Energia	2302,6	Energia	2205,5
g	Białko	123,15	Białko	136,76	Białko	135,77	Białko	122,3	Białko	90,865
g	Tłuszcz	88,848	Tłuszcz	84,302	Tłuszcz	84,923	Tłuszcz	85,463	Tłuszcz	89,657
g	Kwasy Nasycone	33,873	Kwasy Nasycone	43,221	Kwasy Nasycone	43,251	Kwasy Nasycone	42,012	Kwasy Nasycone	28,017
g	Węglowodany ogółem	247,78	Węglowodany ogółem	244,34	Węglowodany ogółem	243,96	Węglowodany ogółem	252,78	Węglowodany ogółem	264,65
g	W tym cukry	43,002	W tym cukry	27,136	W tym cukry	29,296	W tym cukry	77,503	W tym cukry	54,369
g	Błonnik pokarmowy	38,409	Błonnik pokarmowy	32,516	Błonnik pokarmowy	44,806	Błonnik pokarmowy	24,845	Błonnik pokarmowy	26,802
mg	Sód	2554,8	Sód	2463	Sód	1991,4	Sód	1332,8	Sód	478,17

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin
(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
W uzasadnionych przypadkach 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 niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
ŚNIADANIE	I	Serek wiejski 1 szt.	200g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Zupa krem z pomidora/r 500ml *seler/	500g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Herbata z cytryną	250g
		Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Pasta z kiełbasy krotoszyńskiej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g		
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Papryka 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g								
	II	Kefir szt. *mleko/	200g	Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Skyr szt. *mleko/	140g
OBIAD		Barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Barszcz czerwony b/s 350ml *seler/	350g	Barszcz czerwony b/s 350ml *seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krem buraczkowy 500ml *seler/	500g
		Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g		
		Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g		
		Ziemniaki gotowane 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka na gęsto 150g	150g		
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek				Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g				
Kolacja	I	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Zupa krem z buraków 500ml *gluten/*seler/	500g
		Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Pasta z polędwicy sopockiej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g		
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Sałata 30g	30g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g		
		Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Sałata 30g	30g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Ogórek 50g	50g	Herbata malinowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g			Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g		
		Herbata malinowa	250g								
	II	Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g		

kcal	Energia	2095,5	Energia	2359,4	Energia	2398,7	Energia	2148,3	Energia	1815,9
g	Białko	126,71	Białko	155,02	Białko	151,3	Białko	124,48	Białko	88,093
g	Tłuszcz	74,611	Tłuszcz	74,881	Tłuszcz	76,426	Tłuszcz	85,96	Tłuszcz	83,501
g	Kwasy Nasycone	17,191	Kwasy Nasycone	28,652	Kwasy Nasycone	28,072	Kwasy Nasycone	30,542	Kwasy Nasycone	23,263
g	Węglowodany ogółem	214,03	Węglowodany ogółem	261,19	Węglowodany ogółem	257,56	Węglowodany ogółem	209,35	Węglowodany ogółem	212,83
g	W tym cukry	31,462	W tym cukry	26,662	W tym cukry	29,802	W tym cukry	57,239	W tym cukry	38,698
g	Błonnik pokarmowy	32,422	Błonnik pokarmowy	25,232	Błonnik pokarmowy	40,532	Błonnik pokarmowy	20,288	Błonnik pokarmowy	16,88
mg	Sód	2545,8	Sód	3009	Sód	2927,5	Sód	1241,4	Sód	399,15

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 niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
ŚNIADANIE	I	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*seler/	500g
		Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Pasta z makreli z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z makreli z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g		
		Pasta z makreli z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Pasta z makreli *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g		
		Rzodkiewka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g								
	II	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g	Budyń 250ml *gluten/*mleko/	250g
OBIAD		Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami b/s 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami b/s 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krem koperkowy 500ml *seler/	500g
		Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonowze schabu duszony z warzywami b/s 250g *gluten/	250g	Strogonowze schabu duszony z warzywami b/s 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Kompot	250g
		Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż (dr)180g	180g		
		Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g		
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek				Kalafior gotowany 150g *soja/	150g	Kalafior gotowany 150g *soja/	150g				
Kolacja	I	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Zupa krem koperkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
		Sałatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Sałatka jarzynowa dializowana 200g *jaja/	200g	Sałatka jarzynowa dializowana 200g *jaja/	200g	Sałatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Herbata miętowa	250g
		Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g		
		Margaryna 10g	10g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata miętowa	250g					Herbata miętowa	250g		
	II	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g

kcal	Energia	2587,1	Energia	2352,2	Energia	2321,2	Energia	2237,8	Energia	2002,4
g	Białko	135,07	Białko	130,01	Białko	127,19	Białko	131,26	Białko	90,203
g	Tłuszcz	93,424	Tłuszcz	75,148	Tłuszcz	75,438	Tłuszcz	97,386	Tłuszcz	66,941
g	Kwasy Nasycone	17,257	Kwasy Nasycone	23,741	Kwasy Nasycone	23,736	Kwasy Nasycone	18,428	Kwasy Nasycone	36,203
g	Węglowodany ogółem	285,3	Węglowodany ogółem	280,08	Węglowodany ogółem	268,11	Węglowodany ogółem	241,23	Węglowodany ogółem	253,79
g	W tym cukry	37,945	W tym cukry	51,091	W tym cukry	51,661	W tym cukry	39,646	W tym cukry	70,248
g	Błonnik pokarmowy	40,974	Błonnik pokarmowy	33,115	Błonnik pokarmowy	40,015	Błonnik pokarmowy	17,168	Błonnik pokarmowy	18,044
mg	Sód	3384,2	Sód	3036	Sód	2782,6	Sód	1827	Sód	491,74

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 niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
ŚNIADANIE	I	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g		
		Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g		
		Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Rzodkiewka 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Pomidor 50g	50g					Herbata z cytryną	250g		
		Margaryna 10g	10g								
		Herbata z cytryną	250g								
	II	Banan 1szt.	120g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g	Kisiel 250ml	250g
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 krem krupnik 500ml *mleko/*seler/	500g
		Ryba soute 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soute b/s 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soute b/s 100g *gluten/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g		
		Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g		
		Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana al dente 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g		
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek				Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g				
Kolacja	I	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Zupa krem krupnik 500ml *seler/	500g
		Pieczeń z indykiem 30g *gluten/	30g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Pasta z pieczeni z indyka 60g *gluten/*jaja/*gorczyca/	60g		
		Mini mozarella 45g *mleko/	45g	Pomidor 50g	50g	Oliwki czarne 5 szt.	20g	Mini mozarella 45g *mleko/	45g		
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Oliwki czarne 5 szt.	20g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata rumiankowa	250g		
		Herbata rumiankowa	250g								
	II	Kanapka razowa z kiełbasa krotoszyńską 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g

kcal	Energia	2132,6	Energia	2187,7	Energia	2113,6	Energia	2134,3	Energia	2187
g	Białko	99,773	Białko	139,77	Białko	133,9	Białko	104,28	Białko	98,588
g	Tłuszcz	80,026	Tłuszcz	65,881	Tłuszcz	68,241	Tłuszcz	82,881	Tłuszcz	97,464
g	Kwasy Nasycone	14,285	Kwasy Nasycone	21,051	Kwasy Nasycone	20,896	Kwasy Nasycone	20,922	Kwasy Nasycone	43,184
g	Węglowodany ogółem	241,31	Węglowodany ogółem	247,85	Węglowodany ogółem	220,76	Węglowodany ogółem	234,24	Węglowodany ogółem	229,13
g	W tym cukry	31,155	W tym cukry	36,845	W tym cukry	35,985	W tym cukry	53,65	W tym cukry	50,079
g	Błonnik pokarmowy	33,092	Błonnik pokarmowy	35,218	Błonnik pokarmowy	44,418	Błonnik pokarmowy	21,494	Błonnik pokarmowy	20,977
mg	Sód	2808	Sód	2639,1	Sód	2461,9	Sód	1137,6	Sód	455,74

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 niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
ŚNIADANIE	I	Kefir szt. *mleko/	200g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zupa krem szpinakowy z zacierką 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Herbata z cytryną	250g
		Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Pasta z szynki wiejskiej 60g *jaja/*gorczyca/	60g		
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Sałata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g								
	II	Kanapka razowa z szynką wiejską 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kefir szt. *mleko/	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 krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		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	Kompot	250g
		Kasza gryczana 150g	150g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Kasza jęczmienna 180g	180g		
		Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Brokuł gotowany b/s 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany rozdrobniony 150g	150g		
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek				Brokuł gotowany 150g	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g				
Kolacja	I	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Herbata owocowa	250g
		Papryka 50g	50g	Roszponka	10g	Papryka 50g	50g	Dżem 2 szt.	50g		
		Roszponka	10g	masło 10g *mleko/	10g	Roszponka	10g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Margaryna 10g	10g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata owocowa	250g			Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g		
	II	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Skyr szt. *mleko/	140g

kcal	Energia	2063,1	Energia	1998,5	Energia	2042,1	Energia	2014,9	Energia	2035,1
g	Białko	133,07	Białko	161,48	Białko	157,09	Białko	120,92	Białko	117,79
g	Tłuszcz	79,85	Tłuszcz	63,58	Tłuszcz	68,24	Tłuszcz	64,4	Tłuszcz	87,927
g	Kwasy Nasycone	10,314	Kwasy Nasycone	19,686	Kwasy Nasycone	22,406	Kwasy Nasycone	22,671	Kwasy Nasycone	35,974
g	Węglowodany ogółem	229,4	Węglowodany ogółem	230,77	Węglowodany ogółem	225,35	Węglowodany ogółem	232,69	Węglowodany ogółem	231,43
g	W tym cukry	24,733	W tym cukry	20,968	W tym cukry	23,529	W tym cukry	61,213	W tym cukry	55,304
g	Błonnik pokarmowy	34,098	Błonnik pokarmowy	28,113	Błonnik pokarmowy	41,678	Błonnik pokarmowy	22,423	Błonnik pokarmowy	23,213
mg	Sód	1901	Sód	2511,1	Sód	2063,1	Sód	744,03	Sód	487,82

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 niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
ŚNIADANIE	I	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Krem z białych warzyw 500ml *mleko/*seler/	500g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Herbata z cytryną	250g
		Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Pasta z szynki zapiekanej na maśle 60g *jaja/*mleko/*gorczyca/	60g		
		Oliwki zielone 5 szt.	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g								
	II	Śliwka 2 szt.	100g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Śliwka 2 szt.	100g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
OBIAD		Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa ryżowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa ryżowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem z pomidora/r 500ml *mleko/*seler/	500g
		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	Kompot	250g
		Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g		
		Surówka żydowska 150g	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka żydowska 150g	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g		
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek				Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g				
Kolacja	I	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Kiełbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Kiełbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Kiełbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Herbata rumiankowa	250g
		Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g		
		Ketchup 1 szt.	1g	Papryka 50g	50g	Sałata 30g	30g	Ketchup 1 szt.	1g		
		Papryka 50g	50g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Sałata 30g	30g			Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
		Margaryna 10g	10g								
		Herbata rumiankowa	250g								
	II	Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Śliwka 2 szt.	100g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g

kcal	Energia	1953,3	Energia	2126,6	Energia	2187,4	Energia	2028,8	Energia	2023,5
g	Białko	101,66	Białko	118,01	Białko	129,62	Białko	124,92	Białko	101,23
g	Tłuszcz	76,536	Tłuszcz	68,597	Tłuszcz	74,087	Tłuszcz	101,26	Tłuszcz	96,464
g	Kwasy Nasycone	15,245	Kwasy Nasycone	30,229	Kwasy Nasycone	30,669	Kwasy Nasycone	40,935	Kwasy Nasycone	47,854
g	Węglowodany ogółem	202,66	Węglowodany ogółem	255,95	Węglowodany ogółem	235,25	Węglowodany ogółem	185,36	Węglowodany ogółem	221,3
g	W tym cukry	19,742	W tym cukry	21,391	W tym cukry	15,762	W tym cukry	39,242	W tym cukry	51,633
g	Błonnik pokarmowy	30,581	Błonnik pokarmowy	24,589	Błonnik pokarmowy	36,374	Błonnik pokarmowy	18,218	Błonnik pokarmowy	15,321
mg	Sód	2665,7	Sód	2848,7	Sód	2185,9	Sód	1290,2	Sód	481,68

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 niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
ŚNIADANIE	I	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g		
		Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Pasta z polędwicy sopockiej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g		
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Miód 1 szt.	25g		
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g		
	II	Kanapka razowa z pastą jajeczną 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g	Skyr 1 szt. *mleko/	140g
OBIAD		Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) b/s 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) b/s 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa 500ml *soja/*mleko/*seler/	500g
		Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona b/s 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona b/s 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g		
		Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny b/s 80g	80g	Sos własny b/s 80g	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g		
		Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g		
		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		Skyr szt. *mleko/	140g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g			Kisiel 250ml	250g
Kolacja	I	Makaron pełnoziarnisty z truskawkami i twarogiem *gluten/+soja/*mleko/	350g	Makaron pszenny z twarogiem d 350g *gluten/+soja/*mleko/	300g	Makaron pełnoziarnisty z twarogiem d 350g *gluten/+soja/*mleko/	300g	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/+soja/*mleko/	350g	Zupa kalafiorowa 500ml *soja/*mleko/*seler/	500g
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g		
	II	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

kcal	Energia	2508,3	Energia	2118,7	Energia	2255,3	Energia	2211,5	Energia	2080,5
g	Białko	176,11	Białko	126,48	Białko	148,5	Białko	130	Białko	88,065
g	Tłuszcz	84,918	Tłuszcz	48,707	Tłuszcz	57,322	Tłuszcz	57,123	Tłuszcz	86,206
g	Kwasy Nasycone	13,45	Kwasy Nasycone	13,926	Kwasy Nasycone	18,386	Kwasy Nasycone	15,884	Kwasy Nasycone	43,287
g	Węglowodany ogółem	279,96	Węglowodany ogółem	281,6	Węglowodany ogółem	268,69	Węglowodany ogółem	281,7	Węglowodany ogółem	270,66
g	W tym cukry	34,202	W tym cukry	69,098	W tym cukry	66,843	W tym cukry	85,937	W tym cukry	99,858
g	Błonnik pokarmowy	41,883	Błonnik pokarmowy	32,504	Błonnik pokarmowy	40,054	Błonnik pokarmowy	31,448	Błonnik pokarmowy	32,343
mg	Sód	2328,2	Sód	2361,9	Sód	2171	Sód	1809,3	Sód	1145,8

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 niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
ŚNIADANIE	I	Skyr szt. *mleko/	140g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zupa krem brokułowa 500ml *mleko/*seler/	500g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Jajecznica z białek na parze *jaja/	100g	Jajecznica z białek na parze *jaja/	100g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g		
		Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Jajecznica na parze *jaja/	100g		
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Papryka 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g								
	II	Kefir szt. *mleko/	200g	Kanapka pszenna z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g	Budyń 250ml *gluten/*mleko/	250g
OBIAD		Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Krem z białych warzyw 500ml *mleko/*seler/	500g
		Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony b/s 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony b/s 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g		
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g		
		Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g		
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek				Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g				
Kolacja	I	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Krem z białych warzyw 500ml *mleko/*seler/	500g
		Szynka z piersi indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Pasta z piersi indyka 60g *jaja/*gorczyca/	60g		
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakowa	100g	Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z oliwą	60g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Oliwki zielone 5 szt.	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g		
		Herbata owocowa	250g								
	II	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g

kcal	Energia	2235,7	Energia	2264,8	Energia	2267,9	Energia	1935,4	Energia	2068,3
g	Białko	126,77	Białko	121,71	Białko	117,94	Białko	113,12	Białko	77,688
g	Tłuszcz	102,04	Tłuszcz	84,358	Tłuszcz	84,913	Tłuszcz	86,057	Tłuszcz	78,921
g	Kwasy Nasycone	27,979	Kwasy Nasycone	41,977	Kwasy Nasycone	41,962	Kwasy Nasycone	36,457	Kwasy Nasycone	48,371
g	Węglowodany ogółem	225,6	Węglowodany ogółem	248,66	Węglowodany ogółem	239,54	Węglowodany ogółem	201,98	Węglowodany ogółem	257,56
g	W tym cukry	28,437	W tym cukry	24,563	W tym cukry	26,379	W tym cukry	50,973	W tym cukry	68,526
g	Błonnik pokarmowy	32,833	Błonnik pokarmowy	24,573	Błonnik pokarmowy	38,368	Błonnik pokarmowy	19,725	Błonnik pokarmowy	21,379
mg	Sód	2893,1	Sód	2983,9	Sód	2490,9	Sód	1222,4	Sód	446,64

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 niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
ŚNIADANIE	I	Serek wiejski 1 szt.	200g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Zupa krem koperkowy 500ml *seler/	500g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g		
		Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g		
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Ogórek kiszony 60g	60g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g								
	II	Kanapka razowa szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Kefir szt. *mleko/	200g
OBIAD		Zupa krem z dyni (g) 350ml	350g	Zupa krem z dyni (g) b/s 350ml	350g	Zupa krem z dyni (g) b/s 350ml	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml	350g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*seler/	500g
		Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute (d) b/s 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute (d) b/s 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g		
		Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g		
		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		
Podwieczorek				Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g			Kisiel 250ml	250g
Kolacja	I	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*seler/	500g
		Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g		
		Papryka 50g	50g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
		Herbata rumiankowa	250g								
	II	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g		

kcal	Energia	2459,4	Energia	2072,1	Energia	2158,9	Energia	2035,7	Energia	1930,1
g	Białko	153,82	Białko	110,9	Białko	125,84	Białko	124,52	Białko	90,102
g	Tłuszcz	81,789	Tłuszcz	57,014	Tłuszcz	64,199	Tłuszcz	78,42	Tłuszcz	54,446
g	Kwasy Nasycone	17,598	Kwasy Nasycone	18,671	Kwasy Nasycone	21,611	Kwasy Nasycone	21,307	Kwasy Nasycone	29,052
g	Węglowodany ogółem	260,7	Węglowodany ogółem	272,35	Węglowodany ogółem	252,13	Węglowodany ogółem	199,51	Węglowodany ogółem	262,23
g	W tym cukry	28,017	W tym cukry	40,507	W tym cukry	38,762	W tym cukry	48,932	W tym cukry	87,041
g	Błonnik pokarmowy	37,395	Błonnik pokarmowy	27,195	Błonnik pokarmowy	38,935	Błonnik pokarmowy	19,46	Błonnik pokarmowy	21,513
mg	Sód	2717,3	Sód	2618,2	Sód	2194,6	Sód	978,78	Sód	462,72

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 niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
ŚNIADANIE	I	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Ryż na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zupa krem jarzynowy 500ml	500g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g		
		Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Pasta z piersi indyka 60g *jaja/*gorczyca/	60g		
		Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Rzodkiewka 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Pomidor 50g	50g					Herbata z cytryną	250g		
		Margaryna 10g	10g								
		Herbata z cytryną	250g								
	II	Jabłko 1szt.	180g	Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
OBIAD		Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krem jarzynowy 500ml	500g
		Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy(d) b/s 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy(d) b/s 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g		
		Kasza pęczak (g) 150g	150g	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g		
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g		
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek				Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g			Kisiel 250ml	250g
Kolacja	I	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Zupa krem ogórkowy 500ml *gluten/+soja/*seler/	500g
		Sałatka z kapustą pekińską z fasolką edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Sałatka z kapustą pekińską z kurczakiem i ogórkiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Sałatka z kapustą pekińską z kurczakiem i ogórkiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Sałatka z kapustą pekińską z kurczakiem i pomidorem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g		
		Margaryna 10g	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	Kanapka razowa z polędwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g

kcal	Energia	2022,6	Energia	2224,7	Energia	2375	Energia	2144,5	Energia	1924,6
g	Białko	107,61	Białko	146,05	Białko	167,62	Białko	133,37	Białko	110,34
g	Tłuszcz	77,648	Tłuszcz	66,804	Tłuszcz	75,697	Tłuszcz	75,1	Tłuszcz	57,807
g	Kwasy Nasycone	14,876	Kwasy Nasycone	24,501	Kwasy Nasycone	28,999	Kwasy Nasycone	24,45	Kwasy Nasycone	22,919
g	Węglowodany ogółem	215,29	Węglowodany ogółem	254,29	Węglowodany ogółem	243,19	Węglowodany ogółem	223,87	Węglowodany ogółem	241,48
g	W tym cukry	37,678	W tym cukry	26,639	W tym cukry	26,034	W tym cukry	47,235	W tym cukry	56,641
g	Błonnik pokarmowy	32,961	Błonnik pokarmowy	34,101	Błonnik pokarmowy	45,664	Błonnik pokarmowy	24,827	Błonnik pokarmowy	21,517
mg	Sód	1462,2	Sód	2343,6	Sód	2081,7	Sód	1283,6	Sód	415,63

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.