Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
piątek 25 września 2026

DIETA		Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
ŚNIADANIE	I	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zupa krem jarzynowy 500ml	500g
		Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g		
		Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Pasta z jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g		
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą	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	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kanapka pszenna z twarogiem DZ 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z twarogiem DZ 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g
OBIAD		Zupa brokułowa (g) 350ml *seler/	350g	Zupa brokułowa (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa brokułowa (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krem brokułowa 500ml *seler/	500g
		Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona b/s 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona b/s 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g		
		Ryż al dente 150g	150g	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 180g	180g		
		Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Ryż al dente 150g	150g	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g		
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek				Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	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	500g
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g		
		Papryka 50g	50g	Dżem 2 szt.	50g	Papryka 50g	50g	Dżem 1 szt.	25g		
		Sałata 30g	30g	Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g			Herbata owocowa	250g		
	II	Kanapka razowa z pasztetem 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

kcal	Energia	2263	Energia	2427,2	Energia	2327,1	Energia	2183,5	Energia	2006
g	Białko	131,79	Białko	138,63	Białko	139,95	Białko	129,67	Białko	109,61
g	Tłuszcz	93,651	Tłuszcz	80,527	Tłuszcz	83,32	Tłuszcz	81,287	Tłuszcz	71,54
g	Kwasy Nasycone	18,108	Kwasy Nasycone	22,896	Kwasy Nasycone	23,094	Kwasy Nasycone	24,568	Kwasy Nasycone	22,838
g	Węglowodany ogółem	214,93	Węglowodany ogółem	284,64	Węglowodany ogółem	244,48	Węglowodany ogółem	223,62	Węglowodany ogółem	232,55
g	W tym cukry	17,644	W tym cukry	33,655	W tym cukry	17,791	W tym cukry	55,87	W tym cukry	52,329
g	Błonnik pokarmowy	29,816	Błonnik pokarmowy	22,819	Błonnik pokarmowy	34,172	Błonnik pokarmowy	21,949	Błonnik pokarmowy	28,537
mg	Sód	1946,6	Sód	2621,7	Sód	2355,2	Sód	928,53	Sód	382,63

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. lubin
(*) produkt zawiera wskazany alergen; (-) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (gl) - 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 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 jaglana 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	Herbata z cytryną	250g
		Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Pasta ze schabu pieczonego 30g *jaja/*mleko/*gorczyca/	30g		
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g		
		Ogórek kiszony 60g	60g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Pomidor 50g	50g					masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g								
	II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/	150g
OBIAD		Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) b/s 350ml	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) b/s 350ml	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krem z fasolki 500ml	500g
		Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/+soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) b/s 250g *gluten/+soja/	250g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) b/s 250g *gluten/+soja/	250g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/+soja/	350g	Kompot	250g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
		Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g		
Podwieczorek				Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini 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 jarzynowy 500ml	500g
		Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z z ziołami *mleko/	100g	Twarożek z z ziołami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Herbata rumiankowa	250g
		Pomidor 50g	50g	Roszponka	10g	Roszponka	10g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Roszponka	10g	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 jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

kcal	Energia	2508	Energia	2093	Energia	2119	Energia	2392	Energia	1957
g	Białko	116,34	Białko	113,07	Białko	116	Białko	117,72	Białko	102,5
g	Tłuszcz	87,445	Tłuszcz	56,126	Tłuszcz	61,536	Tłuszcz	81	Tłuszcz	55,326
g	Kwasy Nasycone	11,859	Kwasy Nasycone	19,326	Kwasy Nasycone	20,796	Kwasy Nasycone	24,052	Kwasy Nasycone	17,846
g	Węglowodany ogółem	266,52	Węglowodany ogółem	278,15	Węglowodany ogółem	258,82	Węglowodany ogółem	258,83	Węglowodany ogółem	265,52
g	W tym cukry	56,993	W tym cukry	52,673	W tym cukry	51,328	W tym cukry	69,214	W tym cukry	76,222
g	Błonnik pokarmowy	44,158	Błonnik pokarmowy	32,117	Błonnik pokarmowy	43,857	Błonnik pokarmowy	28,441	Błonnik pokarmowy	29,353
mg	Sód	2716	Sód	2497	Sód	2101	Sód	1448	Sód	1056

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 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	Serek wiejski 1 szt.	200g	Zupa krem jarzynowy 500ml	500g
			Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g		
			Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Pasta z pieczeni z indyka 60g *gluten/*jaja/*gorczyca/	60g		
			Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
			Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g		
			Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g		
			Margaryna 10g	10g								
	II		Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kisiel 250ml	250g	Serek wiejski 1 szt.	200g
OBIAD			Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) b/s 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) b/s 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Zupa krem neapolitański 500ml *gluten/+soja/*seler/	500g
			Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach b/s 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach b/s 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g		
			Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g		
			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		
Podwieczorek					Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g				
Kolacja	I		Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Zupa krem neapolitański 500ml *gluten/+soja/*seler/	500g
			Kiełbaski śniadaniowe (g) 2 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/	100g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g		
			Ketchup 1 szt.	1g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g		
			Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
			Sałata 30g	30g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g		
			Margaryna 10g	10g								
			Herbata owocowa	250g								
	II		Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/	150g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/	150g

kcal	Energia	2505,2	Energia	2145,5	Energia	2197,2	Energia	2232,6	Energia	1980		
g	Białko	127,22	Białko	143,38	Białko	153,18	Białko	124,12	Białko	104		
g	Tłuszcz	114,15	Tłuszcz	72,105	Tłuszcz	75,213	Tłuszcz	104,29	Tłuszcz	102,32		
g	Kwasy Nasycone	27,434	Kwasy Nasycone	25,075	Kwasy Nasycone	24,669	Kwasy Nasycone	27,145	Kwasy Nasycone	33,304		
g	Węglowodany ogółem	224,01	Węglowodany ogółem	224,69	Węglowodany ogółem	212,41	Węglowodany ogółem	189,64	Węglowodany ogółem	159,94		
g	W tym cukry	27,139	W tym cukry	38,774	W tym cukry	24,591	W tym cukry	59,616	W tym cukry	43,044		
g	Błonnik pokarmowy	37,618	Błonnik pokarmowy	25,438	Błonnik pokarmowy	35,303	Błonnik pokarmowy	16,194	Błonnik pokarmowy	13,902		
mg	Sód	2919	Sód	2543,3	Sód	2486,4	Sód	764,81	Sód	549,19		

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 28 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	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zupa krem brokułowa 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	Kefir szt. *mleko/	200g
			Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Pasta z szynki dębowej drobiowej 60g *jaja/*gorczyca/	60g		
			Ogórek kiszony 60g	60g	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		Kefir szt. *mleko/	200g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g		
OBIAD			Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krem buraczkowy 500ml *seler/	500g
			Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka b/s 250g	250g	Ratatuj duszone z indyka b/s 250g	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g		
			Kasza pęczak (g) 150g	150g	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g	Kasza jęczmienna (g) (dr) 180g	180g		
			Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	Kompot 250ml	250g	Banan 1szt.	120g		
			Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek					Kalafior gotowany 150g *soja/	150g	Kalafior gotowany 150g *soja/	150g			Kefir szt. *mleko/	200g
Kolacja	I		Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Zupa krem buraczkowy 500ml *seler/	500g
			Schab biały 60g *soja/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Pasta mięsna ze schabu białego 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g		
			Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g		
			Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g		
			Pomidor 50g	50g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	masło 10g *mleko/	10g		
			Margaryna 10g	10g					Herbata miętowa	250g		
			Herbata miętowa	250g								
	II		Kanapka razowa z szynką dębową 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	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g

kcal	Energia	1996	Energia	2194	Energia	2023,7	Energia	2058,8	Energia	2084
g	Białko	114,87	Białko	136,22	Białko	133,63	Białko	115,07	Białko	72,714
g	Tłuszcz	57,341	Tłuszcz	53,766	Tłuszcz	56,746	Tłuszcz	65,741	Tłuszcz	77,035
g	Kwasy Nasycone	10,15	Kwasy Nasycone	18,66	Kwasy Nasycone	20,85	Kwasy Nasycone	23,778	Kwasy Nasycone	17,045
g	Węglowodany ogółem	245,37	Węglowodany ogółem	289,46	Węglowodany ogółem	230,66	Węglowodany ogółem	245,97	Węglowodany ogółem	271,36
g	W tym cukry	28,418	W tym cukry	20,913	W tym cukry	25,788	W tym cukry	70,543	W tym cukry	71,698
g	Błonnik pokarmowy	36,18	Błonnik pokarmowy	31,86	Błonnik pokarmowy	39,22	Błonnik pokarmowy	21,64	Błonnik pokarmowy	26,139
mg	Sód	2458,2	Sód	2903,3	Sód	2054,2	Sód	1151,2	Sód	429,7

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin
(*) produkt zawiera wskazany alergen; (-) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (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.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
wtorek 29 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 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*seler/	500g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Skyr szt. *mleko/	140g
		Kiełbasa żywiecka 60g	60g	Roszponka	10g	Roszponka	10g	Pasta z żywieckiej 60g *jaja/*gorczyca/	60g		
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Roszponka	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g								
	II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g		
OBIAD		Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krem krupnik 500ml *seler/	500g
		Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute (d) b/s 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute (d) b/s 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy mielony w sosie (d) 100g *gluten/	100g		
		Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	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		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek				Gotowane warzywa 150g *seler/	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 krupnik 500ml *seler/	500g
		Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Pasta z pieczeni z indyka 60g *gluten/*jaja/*gorczyca/	60g		
		Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzechy/	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzechy/	50g		
		Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Sałata 30g	30g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata owocowa	250g		
		Herbata owocowa	250g								
	II	Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kisiel 250ml	250g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

kcal	Energia	2274,1	Energia	2222,7	Energia	2241,5	Energia	2298,7	Energia	1974
g	Białko	130,14	Białko	142,13	Białko	162,26	Białko	137,79	Białko	103
g	Tłuszcz	100,89	Tłuszcz	66,453	Tłuszcz	80,938	Tłuszcz	106,01	Tłuszcz	80
g	Kwasy Nasycone	18,076	Kwasy Nasycone	22,018	Kwasy Nasycone	26,591	Kwasy Nasycone	32,384	Kwasy Nasycone	34,503
g	Węglowodany ogółem	232,81	Węglowodany ogółem	256,58	Węglowodany ogółem	236,04	Węglowodany ogółem	226,04	Węglowodany ogółem	242,67
g	W tym cukry	38,675	W tym cukry	32,806	W tym cukry	28,781	W tym cukry	61,531	W tym cukry	75,899
g	Błonnik pokarmowy	32,842	Błonnik pokarmowy	28,433	Błonnik pokarmowy	40,258	Błonnik pokarmowy	26,198	Błonnik pokarmowy	24,052
mg	Sód	2515,6	Sód	2634,6	Sód	2221,4	Sód	1590,9	Sód	1215

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 niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
ŚNIADANIE	I	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Zupa krem z pomidora/r 500ml *seler/	500g
		Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Jajecznica z białek na parze *jaja/	100g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g
		Jajecznica ze szczypiorkiem (s) *jaja/	100g	Jajecznica z białek na parze *jaja/	100g	Papryka 50g	50g	Jajecznica na parze *jaja/	100g		
		Pomidor 50g	50g	Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g								
	II	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka pszenna z miodem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g		
OBIAD		Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) b/s 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) b/s 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Krem z warzyw 500ml *gluten/*jaja/*seler/	500g
		Kotlet mielony drobiowy (p)100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet mielony drobiowy (p) b/s 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony drobiowy (p) b/s 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony drobiowy (p)100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g		
		Ziemniaki gotowane 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g		
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek				Marchewka mini gotowana 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g				
Kolacja	I	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Krem z warzyw 500ml *gluten/*jaja/*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		
		Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g		
		Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	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 szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Banan 1szt.	120g		

kcal	Energia	2250,1	Energia	2072,7	Energia	2098,5	Energia	2037,3	Energia	1687
g	Białko	133,74	Białko	115,81	Białko	138,69	Białko	121,47	Białko	97,81
g	Tłuszcz	85,405	Tłuszcz	79,391	Tłuszcz	79,764	Tłuszcz	75,556	Tłuszcz	71,871
g	Kwasy Nasycone	21,056	Kwasy Nasycone	27,599	Kwasy Nasycone	26,71	Kwasy Nasycone	23,929	Kwasy Nasycone	40,237
g	Węglowodany ogółem	221,99	Węglowodany ogółem	215,76	Węglowodany ogółem	193,29	Węglowodany ogółem	208,28	Węglowodany ogółem	161,1
g	W tym cukry	21,079	W tym cukry	36,183	W tym cukry	25,368	W tym cukry	53	W tym cukry	54,492
g	Błonnik pokarmowy	39,561	Błonnik pokarmowy	28,665	Błonnik pokarmowy	36,558	Błonnik pokarmowy	22,351	Błonnik pokarmowy	8,8755
mg	Sód	3252,3	Sód	2780,5	Sód	2326,5	Sód	1696,3	Sód	344,29

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 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 (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Zupa krem z selera 500ml *gluten/*seler/	350g
			Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Kefir szt. *mleko/	200g
			Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Mix sałat z oliwą	50g	Mix sałat z oliwą	50g	Pasta z szynki wiejskiej 60g *jaja/*gorczyca/	60g		
			Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g		
			Mix sałat z pomidorkami i oliwą	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		Skyr szt. *mleko/	140g	Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g		
OBIAD			Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) b/s 350ml	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) b/s 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa krem z fasolki 500ml	500g
			Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy (d) b/s 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy (d) b/s 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy mielony (d) 100g *jaja/*seler/	180g		
			Kasza gryczana (g) 150g	150g	Sos własny (g) b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g	Sos własny (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g		
			Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g		
			Kompot 250ml	250g	Tarte buraczki 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Tarte buraczki 150g	150g		
					Kompot 250ml	250g			Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek					Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g				
Kolacja	I		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Zupa krem z fasolki 500ml	500g
			Sałatka z ciemnym makaronem, kurczakiem i warzywami *gluten/+soja/*gorczyca/	250g	Sałatka z makaronem orzo, kurczakiem i warzywami *gluten/	250g	Sałatka z ciemnym makaronem, kurczakiem i warzywami *gluten/+soja/*gorczyca/	250g	Sałatka z makaronem orzo, kurczakiem i warzywami *gluten/	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		
			Nektarynka	120g	Nektarynka	120g	Nektarynka	120g	Banan 1szt.	120g		
	II		Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g		

kcal	Energia	2424,8	Energia	2270,4	Energia	2375	Energia	2234,5	Energia	1950
g	Białko	142,56	Białko	123,24	Białko	147	Białko	107,08	Białko	93,203
g	Tłuszcz	104,95	Tłuszcz	76,921	Tłuszcz	79,883	Tłuszcz	74,619	Tłuszcz	50,917
g	Kwasy Nasycone	20,757	Kwasy Nasycone	28,515	Kwasy Nasycone	28,712	Kwasy Nasycone	23,269	Kwasy Nasycone	13,669
g	Węglowodany ogółem	256,63	Węglowodany ogółem	270,56	Węglowodany ogółem	260,41	Węglowodany ogółem	278,64	Węglowodany ogółem	283,53
g	W tym cukry	30,306	W tym cukry	35,61	W tym cukry	34,255	W tym cukry	59,266	W tym cukry	78,399
g	Błonnik pokarmowy	33,106	Błonnik pokarmowy	30,166	Błonnik pokarmowy	37,936	Błonnik pokarmowy	20,813	Błonnik pokarmowy	26,485
mg	Sód	1798,1	Sód	2155,2	Sód	2013,2	Sód	803,79	Sód	460,4

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 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 pszenny 100g *gluten/	100g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*seler/	500g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
		Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Pasta z szynki dębowej wieprzowej 30g *jaja/*gorczyca/	30g		
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g		
		Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Rzodkiewka 50g	50g					masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g								
	II	Jabłko 1szt.	180g	Kanapka pszenna jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g		
OBIAD		Zupa żurek (g) 350ml *seler/	350g	Zupa żurek (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa żurek (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa żurek (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krem żurek 500ml *gluten/*seler/	500g
		Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g		
		Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g		
		Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	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		
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	Krem z warzyw d/p 500ml *gluten/*jaja/*seler/	500g
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g		
		Pomidor 100g	100g	Miód 2 szt.	50g	Sałata 30g	30g	Miód 1 szt.	25g		
		Margaryna 10g	10g	Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g		
				Herbata owocowa	250g			Herbata owocowa	250g		
	II	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	150g

kcal	Energia	2342,3	Energia	2174,1	Energia	2087,2	Energia	2297,3	Energia	2131
g	Białko	106,68	Białko	118,31	Białko	116,55	Białko	118,98	Białko	101,72
g	Tłuszcz	89,291	Tłuszcz	53,826	Tłuszcz	61,746	Tłuszcz	81,336	Tłuszcz	86,606
g	Kwasy Nasycone	22,447	Kwasy Nasycone	19,479	Kwasy Nasycone	19,479	Kwasy Nasycone	34,277	Kwasy Nasycone	31,211
g	Węglowodany ogółem	258,36	Węglowodany ogółem	291,75	Węglowodany ogółem	249,58	Węglowodany ogółem	260,74	Węglowodany ogółem	231,87
g	W tym cukry	39,256	W tym cukry	66,101	W tym cukry	28,061	W tym cukry	79,806	W tym cukry	74,841
g	Błonnik pokarmowy	38,774	Błonnik pokarmowy	33,329	Błonnik pokarmowy	38,289	Błonnik pokarmowy	21,527	Błonnik pokarmowy	13,264
mg	Sód	1992,4	Sód	2481,2	Sód	2352,8	Sód	818,13	Sód	456,94

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 niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
ŚNIADANIE	I	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Krem z białych warzyw 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		
		Schab na soli morskiej 60g	60g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Pasta ze schabu na soli morskiej 60g *jaja/*gorczyca/	60g		
		Ogórek 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	Kefir szt. *mleko/	200g	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 szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml b/s *gluten/*jaja/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml b/s *gluten/*jaja/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Zupa krem szpinakowy z ziemniakami 500ml *gluten/+soja/*seler/	500g
		Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem (d)	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką (g) b/s *mleko/	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką (g) b/s *mleko/	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką (d) *mleko/	250g		
		Ryż al dente (g) 150g	150g	Ryż al dente (g) 150g	150g	Ryż al dente (g) 150g	150g	Ryż al dente (g) 180g	180g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
		Jabłko 1szt.	180g					Banan 1szt.	120g		
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 koperkowy 500ml *seler/	500g
		Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g		
		Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g		
		Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Pomidor 50g	50g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata rumiankowa	250g		
		Herbata rumiankowa	250g								
	II	Kanapka razowa z szynką kruchą 1 szt. *gluten/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z szynką kruchą 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g	Serek wiejski szt.	200g

kcal	Energia	2461,8	Energia	1973,6	Energia	2161,1	Energia	2179,9	Energia	2000
g	Białko	133,81	Białko	134,63	Białko	139,74	Białko	122,01	Białko	101,35
g	Tłuszcz	86,83	Tłuszcz	54,22	Tłuszcz	61,815	Tłuszcz	75,62	Tłuszcz	72,551
g	Kwasy Nasycone	12,031	Kwasy Nasycone	23,751	Kwasy Nasycone	27,521	Kwasy Nasycone	24,559	Kwasy Nasycone	28,441
g	Węglowodany ogółem	271,54	Węglowodany ogółem	231,15	Węglowodany ogółem	243,58	Węglowodany ogółem	248,18	Węglowodany ogółem	228,18
g	W tym cukry	45,08	W tym cukry	24,105	W tym cukry	14,335	W tym cukry	71,67	W tym cukry	55,269
g	Błonnik pokarmowy	37,308	Błonnik pokarmowy	26,778	Błonnik pokarmowy	42,238	Błonnik pokarmowy	18,84	Błonnik pokarmowy	17,005
mg	Sód	2749,7	Sód	2467,4	Sód	2416,3	Sód	1063,5	Sód	525,16

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 niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
ŚNIADANIE	I		Skyr szt. *mleko/	140g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zupa krem buraczkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
			Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Serek wiejski 1 szt.	200g
			Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g		
			Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Marchewka gotowana rozdrobniona 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		Serek wiejski 1 szt.	200g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g		
OBIAD			Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) b/s 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) b/s 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
			Pieczeń z szynki (p) 100g *jaja/	100g	Pieczeń z szynki (g) b/s 100g *jaja/	100g	Pieczeń z szynki (g) b/s 100g *jaja/	100g	Pieczeń z szynki (p) 100g *jaja/	100g		
			Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Sos koperkowy (g) b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos koperkowy (g) b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos pieczeniowy (g) 80g *gluten/*seler/	80g		
			Brokuł gotowany 150g	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g		
			Kompot 250ml	250g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g		
					Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek					Gotowane warzywa 150g *seler/	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
			Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Pasta z piersi indyka 60g *jaja/*gorczyca/	60g		
			Ketchup 1 szt.	1g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g		
			Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
			Sałata 30g	30g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g		
			Margaryna 10g	10g								
			Herbata czarna b/c	250g								
	II		Kanapka razowa z polędwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g

kcal	Energia	2240,9	Energia	2037,4	Energia	2154,3	Energia	2073	Energia	2196
g	Białko	143,25	Białko	120,9	Białko	140,04	Białko	129,01	Białko	97,604
g	Tłuszcz	110,48	Tłuszcz	52,962	Tłuszcz	61,647	Tłuszcz	83,276	Tłuszcz	95,522
g	Kwasy Nasycone	16,828	Kwasy Nasycone	20,278	Kwasy Nasycone	24,708	Kwasy Nasycone	23,955	Kwasy Nasycone	32,681
g	Węglowodany ogółem	196,04	Węglowodany ogółem	264,71	Węglowodany ogółem	244,49	Węglowodany ogółem	192,91	Węglowodany ogółem	237,94
g	W tym cukry	26,855	W tym cukry	33,58	W tym cukry	31,835	W tym cukry	54,778	W tym cukry	56,916
g	Błonnik pokarmowy	32,8	Błonnik pokarmowy	31,538	Błonnik pokarmowy	43,278	Błonnik pokarmowy	23,5	Błonnik pokarmowy	24,358
mg	Sód	2277,8	Sód	2703,4	Sód	2290,7	Sód	1631,2	Sód	417,6

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

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