Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek 25 września 2026

DIETA		Dieta podstawowa		Dieta łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa)	
ŚNIADANIE	I	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g
		Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g
		Majonez 1 szt. *jaja/*gorczyca/	1g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g								
	II					Jogurt naturalny 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
		Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	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 180g	180g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 180g	180g
		Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (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 pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
		Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Papryka 50g	50g	Sałata 30g	30g	Dżem 1 szt.	25g
		Papryka 50g	50g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Sałata 30g	30g
		Sałata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Pomidor 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g					Herbata owocowa	250g
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z pasztetem 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	80g	Kanapka pszenna z pasztetem 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g

kcal	Energia	2238,5	Energia	2080,6	Energia	2265,4	Energia	2323,1	Energia	2090,2
g	Białko	113,01	Białko	110,96	Białko	131,87	Białko	135,04	Białko	111,74
g	Tłuszcz	85,258	Tłuszcz	73,732	Tłuszcz	94,051	Tłuszcz	92,307	Tłuszcz	73,732
g	Kwasy Nasycone	28,358	Kwasy Nasycone	21,315	Kwasy Nasycone	28,908	Kwasy Nasycone	10,942	Kwasy Nasycone	10,515
g	Węglowodany ogółem	250,47	Węglowodany ogółem	239,78	Węglowodany ogółem	214,99	Węglowodany ogółem	235,01	Węglowodany ogółem	240,96
g	W tym cukry	41,558	W tym cukry	42,88	W tym cukry	17,644	W tym cukry	18,43	W tym cukry	43,68
g	Błonnik pokarmowy	24,72	Błonnik pokarmowy	21,509	Błonnik pokarmowy	29,816	Błonnik pokarmowy	19,389	Błonnik pokarmowy	21,509
mg	Sód	1834,6	Sód	1746,5	Sód	1924,2	Sód	2293	Sód	1781,5

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

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

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

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
sobota 26 września 2026

DIETA		Dieta podstawowa		Dieta łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa)	
ŚNIADANIE	I	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	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
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g
		Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 100g	100g	Ogórek kiszony 60g	60g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	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					Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g		
OBIAD		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) 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	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/+soja/	350g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
		Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko pieczone 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g
Podwieczorek											
Kolacja	I	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	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	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Roszponka	10g	Roszponka	10g	Roszponka	10g	Roszponka	10g	Roszponka	10g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
	II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka pszenna z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

kcal	Energia	2427	Energia	2375	Energia	2510	Energia	2470	Energia	2309
g	Białko	114,37	Białko	113,23	Białko	116,42	Białko	110,72	Białko	104,15
g	Tłuszcz	77,16	Tłuszcz	75,98	Tłuszcz	87,845	Tłuszcz	84,19	Tłuszcz	72,88
g	Kwasy Nasycone	24,364	Kwasy Nasycone	24,222	Kwasy Nasycone	22,659	Kwasy Nasycone	10,799	Kwasy Nasycone	12,297
g	Węglowodany ogółem	278,34	Węglowodany ogółem	274	Węglowodany ogółem	266,58	Węglowodany ogółem	278,39	Węglowodany ogółem	273,36
g	W tym cukry	65,968	W tym cukry	61,428	W tym cukry	56,993	W tym cukry	55,768	W tym cukry	61,158
g	Błonnik pokarmowy	37,123	Błonnik pokarmowy	31,163	Błonnik pokarmowy	44,158	Błonnik pokarmowy	33,953	Błonnik pokarmowy	31,163
mg	Sód	2713	Sód	2538	Sód	2694	Sód	3114	Sód	2560

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; (-i) 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.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
niedziela 27 września 2026

DIETA		Dieta podstawowa		Dieta łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa)	
ŚNIADANIE	I	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	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
		Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g
		Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pomidor 100g	100g	Papryka 50g	50g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g
		Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
		Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		masło 10g *mleko/	10g			Herbata z cytryną	250g				
		Herbata z cytryną	250g								
	II					Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g				
OBIAD		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	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g
		Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 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 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	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 pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Kiełbaski śniadaniowe (g) 2 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/	100g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g
		Kiełbaski śniadaniowe (g) 2 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/	100g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
		Ketchup 1 szt.	1g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g
		Pomidor 50g	50g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g
		Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
		Herbata owocowa	250g								
	II	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/	150g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka pszenna z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/	150g

kcal	Energia	2364	Energia	2222	Energia	2508	Energia	2228	Energia	2220
g	Białko	111,66	Białko	107,07	Białko	127,3	Białko	116,44	Białko	107
g	Tłuszcz	106,8	Tłuszcz	99,122	Tłuszcz	114,55	Tłuszcz	104	Tłuszcz	98,722
g	Kwasy Nasycone	36,941	Kwasy Nasycone	33,493	Kwasy Nasycone	38,234	Kwasy Nasycone	23,909	Kwasy Nasycone	22,693
g	Węglowodany ogółem	230,6	Węglowodany ogółem	219,19	Węglowodany ogółem	224,07	Węglowodany ogółem	199,75	Węglowodany ogółem	219,13
g	W tym cukry	53,794	W tym cukry	54,109	W tym cukry	27,139	W tym cukry	25,669	W tym cukry	54,109
g	Błonnik pokarmowy	26,253	Błonnik pokarmowy	21,203	Błonnik pokarmowy	37,618	Błonnik pokarmowy	21,143	Błonnik pokarmowy	21,203
mg	Sód	2644	Sód	2240	Sód	2897	Sód	2650	Sód	2263

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.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
poniedziałek 28 września 2026

DIETA		Dieta podstawowa		Dieta łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa)	
ŚNIADANIE	I	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	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
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g
		Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g
		Ogórek kiszony 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	Ogórek kiszony 60g	60g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g				
	II					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 indyka 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 pęczak (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza pęczak (g) 150g	150g	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g
		Kiwi 1szt.	75g	Banan 1szt.	120g	Kiwi 1szt.	75g	Kompot 250ml	250g	Banan 1szt.	120g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			Kompot 250ml	250g
Podwieczorek								Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g		
Kolacja	I	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g
		Ser żółty 30g *mleko/	30g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g
		Papryka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Papryka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata miętowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g
		Herbata miętowa	250g			Herbata miętowa	250g				
	II	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g

kcal	Energia	2146	Energia	2028,4	Energia	1998,4	Energia	2211	Energia	2026
g	Białko	116,02	Białko	110,13	Białko	114,95	Białko	138,63	Białko	110,05
g	Tłuszcz	64,746	Tłuszcz	57,156	Tłuszcz	57,741	Tłuszcz	63,566	Tłuszcz	56,756
g	Kwasy Nasycone	26,846	Kwasy Nasycone	21,635	Kwasy Nasycone	20,95	Kwasy Nasycone	13,365	Kwasy Nasycone	10,835
g	Węglowodany ogółem	271,56	Węglowodany ogółem	266,43	Węglowodany ogółem	245,43	Węglowodany ogółem	268,15	Węglowodany ogółem	266,37
g	W tym cukry	42,423	W tym cukry	54,708	W tym cukry	28,418	W tym cukry	27,098	W tym cukry	54,708
g	Błonnik pokarmowy	30,875	Błonnik pokarmowy	25,255	Błonnik pokarmowy	36,18	Błonnik pokarmowy	24,415	Błonnik pokarmowy	25,255
mg	Sód	2828,4	Sód	2309,5	Sód	2435,8	Sód	3345,7	Sód	2331,9

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

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
wtorek 29 września 2026

DIETA		Dieta podstawowa		Dieta łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa)	
ŚNIADANIE	I	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Kiełbasa żywiecka 60g	60g	Kiełbasa żywiecka 60g	60g	Kiełbasa żywiecka 60g	60g	Kiełbasa żywiecka 60g	60g	Kiełbasa żywiecka 60g	60g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g
		Roszponka	10g	Roszponka	10g	Roszponka	10g	Roszponka	10g	Roszponka	10g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
	II					Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g		
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
		Kotlet schabowy (s) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	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											
Kolacja	I	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzechy/	50g	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	Sałata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Sałata 30g	30g
		Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Sałata 30g	30g	Herbata owocowa	250g	Margaryna 10g	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g			Herbata owocowa	250g
		Herbata owocowa	250g			Herbata owocowa	250g				
	II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

kcal	Energia	2490	Energia	2247	Energia	2276	Energia	2120	Energia	2244
g	Białko	125	Białko	117,65	Białko	130,22	Białko	121,23	Białko	117,57
g	Tłuszcz	92,221	Tłuszcz	82,851	Tłuszcz	101,29	Tłuszcz	87,842	Tłuszcz	82,451
g	Kwasy Nasycone	30,592	Kwasy Nasycone	32,445	Kwasy Nasycone	28,876	Kwasy Nasycone	17,637	Kwasy Nasycone	21,645
g	Węglowodany ogółem	281,58	Węglowodany ogółem	250,81	Węglowodany ogółem	232,87	Węglowodany ogółem	239,23	Węglowodany ogółem	250,75
g	W tym cukry	46,1	W tym cukry	48,61	W tym cukry	38,675	W tym cukry	40,46	W tym cukry	48,61
g	Błonnik pokarmowy	30,887	Błonnik pokarmowy	28,987	Błonnik pokarmowy	32,842	Błonnik pokarmowy	29,207	Błonnik pokarmowy	28,987
mg	Sód	2746	Sód	2679	Sód	2493	Sód	3091	Sód	2701

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 podstawowa		Dieta łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa)	
ŚNIADANIE	I	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g
		Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Jajecznica ze szczypiorkiem (s) *jaja/	100g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
		Jajecznica ze szczypiorkiem (s) *jaja/	100g	Jajecznica na parze *jaja/	100g	Pomidor 50g	50g	Jajecznica z białek na parze *jaja/	100g	Jajecznica z białek na parze *jaja/	100g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Papryka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g
		Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	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 twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g		
OBIAD		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	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g
		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	Kotlet mielony drobiowy (p)100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek											
Kolacja	I	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g
		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	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g
		Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g
		Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
	II	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Banan 1szt.	120g

kcal	Energia	2003	Energia	1927	Energia	2253	Energia	2178	Energia	1924
g	Białko	122,4	Białko	120,78	Białko	133,82	Białko	137	Białko	120,7
g	Tłuszcz	72,207	Tłuszcz	71,421	Tłuszcz	85,805	Tłuszcz	78,511	Tłuszcz	71,021
g	Kwasy Nasycone	23,739	Kwasy Nasycone	23,679	Kwasy Nasycone	31,856	Kwasy Nasycone	16,185	Kwasy Nasycone	12,879
g	Węglowodany ogółem	207,47	Węglowodany ogółem	194,72	Węglowodany ogółem	222,05	Węglowodany ogółem	224,23	Węglowodany ogółem	194,66
g	W tym cukry	31,344	W tym cukry	32,5	W tym cukry	21,079	W tym cukry	20,06	W tym cukry	32,5
g	Błonnik pokarmowy	29,843	Błonnik pokarmowy	23,263	Błonnik pokarmowy	39,561	Błonnik pokarmowy	24,343	Błonnik pokarmowy	23,263
mg	Sód	2636	Sód	2600	Sód	3230	Sód	3531	Sód	2622

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 podstawowa		Dieta łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa)	
ŚNIADANIE	I	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g
		Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Mix sałat z oliwą	50g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Ketchup 1 szt.	1g
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Ketchup 1 szt.	1g	Mix sałat z oliwą	50g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
	II					Skyr szt. *mleko/	140g	Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g		
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
		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	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) 150g	150g	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g
		Kasza gryczana (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 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 razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
		Sałatka z makaronem orzo, kurczakiem, soczewicą i warzywami *gluten/*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, soczewicą i warzywami *gluten/*gorczyca/	250g	Sałatka z makaronem orzo, kurczakiem, soczewicą i warzywami *gluten/*gorczyca/	250g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
		Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g
		Nektarynka	120g	Banan 1szt.	120g	Nektarynka	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g
	II	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g

kcal	Energia	2423,4	Energia	2318,5	Energia	2427,2	Energia	2534	Energia	2185
g	Białko	124,35	Białko	96,06	Białko	142,64	Białko	151,14	Białko	94,874
g	Tłuszcz	86,203	Tłuszcz	86,713	Tłuszcz	105,35	Tłuszcz	96,734	Tłuszcz	81,084
g	Kwasy Nasycone	27,873	Kwasy Nasycone	27,96	Kwasy Nasycone	31,557	Kwasy Nasycone	18,283	Kwasy Nasycone	16,17
g	Węglowodany ogółem	283,16	Węglowodany ogółem	288,3	Węglowodany ogółem	256,69	Węglowodany ogółem	304,1	Węglowodany ogółem	271,55
g	W tym cukry	33,172	W tym cukry	40,052	W tym cukry	30,306	W tym cukry	48,351	W tym cukry	48,421
g	Błonnik pokarmowy	28,56	Błonnik pokarmowy	22,506	Błonnik pokarmowy	33,106	Błonnik pokarmowy	26,106	Błonnik pokarmowy	22,622
mg	Sód	1506	Sód	1397	Sód	1775,7	Sód	2455,4	Sód	1476

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 podstawowa		Dieta łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa)	
ŚNIADANIE	I	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g	Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g	Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g	Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g	Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g
		Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g				
	II					Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g		
OBIAD		Zupa żurek (g) 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
		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	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	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 pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *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	Margaryna 10g	10g	Pomidor bez skóry 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Margaryna 10g	10g
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g					Herbata owocowa	250g
	II	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	150g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	150g

kcal	Energia	2488	Energia	2290	Energia	2345	Energia	2266	Energia	2288
g	Białko	115,4	Białko	115,4	Białko	106,76	Białko	110,23	Białko	115,32
g	Tłuszcz	85,421	Tłuszcz	76,501	Tłuszcz	89,691	Tłuszcz	77,841	Tłuszcz	76,101
g	Kwasy Nasycone	35,372	Kwasy Nasycone	34,517	Kwasy Nasycone	33,248	Kwasy Nasycone	20,977	Kwasy Nasycone	23,717
g	Węglowodany ogółem	303,37	Węglowodany ogółem	276,83	Węglowodany ogółem	258,42	Węglowodany ogółem	271,78	Węglowodany ogółem	276,77
g	W tym cukry	69,911	W tym cukry	73,181	W tym cukry	39,256	W tym cukry	38,801	W tym cukry	73,181
g	Błonnik pokarmowy	28,699	Błonnik pokarmowy	24,729	Błonnik pokarmowy	38,774	Błonnik pokarmowy	27,159	Błonnik pokarmowy	24,729
mg	Sód	1989	Sód	1911	Sód	1970	Sód	2358	Sód	1934

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 podstawowa		Dieta łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa)	
ŚNIADANIE	I		Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	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
			Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
			Schab na soli morskiej 60g	60g	Schab na soli morskiej 60g	60g	Schab na soli morskiej 60g	60g	Schab na soli morskiej 60g	60g	Schab na soli morskiej 60g	60g
			Ogórek 50g	50g	Sałata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g
			Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Sałata 30g	30g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
			masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
			Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g				
	II						Kefir szt. *mleko/	200g	Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g		
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
			Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem (d)	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką (d) *mleko/	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem (d)	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką (d) *mleko/	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) 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	Kompot 250ml	250g
			Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g	Jabłko 1szt.	180g	Kefir szt. *mleko/	200g	Banan 1szt.	120g
Podwieczorek									Jabłko 1szt.	180g		
Kolacja	I		Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
			Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g
			Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g
			Papryka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Papryka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g
			Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
			masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
			Herbata rumiankowa	250g			Herbata rumiankowa	250g				
	II		Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z szynką kruchą 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z szynką kruchą 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g

kcal	Energia	2232,5	Energia	2147	Energia	2464,2	Energia	2537,3	Energia	2145
g	Białko	116,36	Białko	116,49	Białko	133,89	Białko	144,9	Białko	116,41
g	Tłuszcz	70,402	Tłuszcz	70,135	Tłuszcz	87,23	Tłuszcz	93,215	Tłuszcz	69,735
g	Kwasy Nasycone	20,921	Kwasy Nasycone	22,216	Kwasy Nasycone	22,831	Kwasy Nasycone	17,043	Kwasy Nasycone	11,416
g	Węglowodany ogółem	275,29	Węglowodany ogółem	261,36	Węglowodany ogółem	271,6	Węglowodany ogółem	275,29	Węglowodany ogółem	261,3
g	W tym cukry	63,481	W tym cukry	55,944	W tym cukry	45,08	W tym cukry	41,404	W tym cukry	55,944
g	Błonnik pokarmowy	32,133	Błonnik pokarmowy	21,843	Błonnik pokarmowy	37,308	Błonnik pokarmowy	22,783	Błonnik pokarmowy	21,843
mg	Sód	2386,2	Sód	2253,1	Sód	2727,3	Sód	3190,8	Sód	2275

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 podstawowa		Dieta łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa)	
ŚNIADANIE	I	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g
		Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
		Herbata z cytryną	250g	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
		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	Pieczeń z szynki (p) 100g *jaja/	100g
		Sos pieczeniowy (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos pieczeniowy (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g
		Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g
		Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g						
Podwieczorek											
Kolacja	I	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
		Ogórek 50g	50g	Sałata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g
		Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Sałata 30g	30g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g	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	Kanapka razowa z polędwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka pszenna z polędwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g

kcal	Energia	2293	Energia	2205	Energia	2243	Energia	2383	Energia	2021
g	Białko	113,27	Białko	111,5	Białko	143,33	Białko	149,53	Białko	105,06
g	Tłuszcz	91,441	Tłuszcz	90,821	Tłuszcz	110,88	Tłuszcz	110,87	Tłuszcz	75,128
g	Kwasy Nasycone	30,6	Kwasy Nasycone	30,489	Kwasy Nasycone	27,628	Kwasy Nasycone	17	Kwasy Nasycone	19,622
g	Węglowodany ogółem	248,13	Węglowodany ogółem	232,5	Węglowodany ogółem	196,1	Węglowodany ogółem	232,21	Węglowodany ogółem	228
g	W tym cukry	43,562	W tym cukry	41,762	W tym cukry	26,855	W tym cukry	25,25	W tym cukry	41,32
g	Błonnik pokarmowy	31,806	Błonnik pokarmowy	26,926	Błonnik pokarmowy	32,8	Błonnik pokarmowy	25,915	Błonnik pokarmowy	26,318
mg	Sód	2441	Sód	2327	Sód	2255	Sód	3035	Sód	2167

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.