Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
czwartek 15 października 2026

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
ŚNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g
		Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Mix sałat z pomidorkami	60g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Jajecznica na parze *jaja/	100g
		Margaryna 10g	10g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami	60g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Herbata z cytryną	250g	Mix sałat z pomidorkami	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
				masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
				Herbata z cytryną	250g						
	II			Kefir szt. *mleko/	200g			Jabłko 1szt.	180g		
OBIAD		Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g
		Pierogi z mięsem (g) 8 szt.	125g	Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem (g) 5 szt.	80g	Pierogi z mięsem (g) 5 szt.	80g	Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g
		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 bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Sałatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, serem typu feta i ogórkiem, *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Sałatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, serem typu feta i ogórkiem, *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
		Sałatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, ogórkiem i soczewicą *gluten/*gorczyca/	250g	Sałatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, serem typu feta i szynką *gluten/*mleko/	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Sałatka z kaszą bulgur, ogórkiem i szynką *gluten/	250g
		Margaryna 10g	10g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g					masło 10g *mleko/	10g
		Herbata malinowa	250g	masło 10g *mleko/	10g					Herbata malinowa	250g
				Herbata malinowa	250g						
	II	Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g

kcal	Energia	1878	Energia	2490,9	Energia	1647,2	Energia	1733	Energia	1976,2
g	Białko	42,218	Białko	146,48	Białko	74,702	Białko	75,647	Białko	91,479
g	Tłuszcz	95,601	Tłuszcz	96,743	Tłuszcz	76,582	Tłuszcz	76,352	Tłuszcz	73,677
g	Kwasy Nasycone	8,3066	Kwasy Nasycone	32,547	Kwasy Nasycone	18,235	Kwasy Nasycone	18,24	Kwasy Nasycone	27,322
g	Węglowodany ogółem	199,8	Węglowodany ogółem	249,55	Węglowodany ogółem	155,03	Węglowodany ogółem	174,23	Węglowodany ogółem	228,62
g	W tym cukry	26,722	W tym cukry	54,659	W tym cukry	38,579	W tym cukry	56,064	W tym cukry	52,599
g	Błonnik pokarmowy	21,801	Błonnik pokarmowy	21,984	Błonnik pokarmowy	16,721	Błonnik pokarmowy	20,621	Błonnik pokarmowy	24,254
mg	Sód	161,28	Sód	1922,3	Sód	1029,8	Sód	1035,4	Sód	1622,1

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 16 października 2026

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
ŚNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Pomidor 100g	100g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g
		Margaryna 10g	10g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Schab biały 30g *soja/	30g
		Herbata z cytryną	250g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
				masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
				Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
	II										
OBIAD		Rosół z makaronem (nb) (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Rosół z makaronem b/s (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g
		Danie wegańskie (p) 100g *gluten/*soja/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g
		Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Ryż z warzywami (g) 200g	200g	Ryż z warzywami (g) 200g	200g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g
		Ryż z warzywami (g) 250g	180g	Ryż z warzywami (g) 250g	180g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Ryż z warzywami (g) 250g	180g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g					Kompot 250ml	250g
Podwieczorek				Serek wiejski 1 szt.	200g			Serek wiejski 1 szt.	200g		
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
		Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 2 szt.	50g
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
	II	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	Serek wiejski 1 szt.	200g

kcal	Energia	2227,7	Energia	2554,1	Energia	1547,4	Energia	1817,3	Energia	2332,9
g	Białko	41,358	Białko	147,43	Białko	97,999	Białko	121,83	Białko	130,88
g	Tłuszcz	120,9	Tłuszcz	100,05	Tłuszcz	60,022	Tłuszcz	70,472	Tłuszcz	93,289
g	Kwasy Nasycone	36,786	Kwasy Nasycone	35,971	Kwasy Nasycone	15,989	Kwasy Nasycone	16,079	Kwasy Nasycone	39,119
g	Węglowodany ogółem	233,02	Węglowodany ogółem	261,54	Węglowodany ogółem	148,75	Węglowodany ogółem	167,75	Węglowodany ogółem	234,54
g	W tym cukry	43,19	W tym cukry	51,16	W tym cukry	19,15	W tym cukry	23,6	W tym cukry	40,573
g	Błonnik pokarmowy	24,178	Błonnik pokarmowy	18,892	Błonnik pokarmowy	17,834	Błonnik pokarmowy	20,114	Błonnik pokarmowy	22,211
mg	Sód	120,27	Sód	1773,2	Sód	1715,9	Sód	2035,9	Sód	2459,9

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 jadlospisie 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.
Jadlospis 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 17 października 2026

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
ŚNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Sałata 30g	30g	Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Pasztet drobiowy 50g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	50g	Pasztet drobiowy 50g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	50g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Margaryna 10g	10g	Sałata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g
				Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
						Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
	II			Skyr smakowy szt. *mleko/	140g						
OBIAD		Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g
		Warzywa duszone z ciecierzycą w sosie śmietanowym *mleko/	150g	Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	150g	Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	150g	Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	150g	Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	150g
		Makaron bezglutenowy (g) 180g	180g	Makaron pszenny kolorowy 180g *gluten/	180g	Makaron pełnoziarnisty (g) 100g *gluten/+soja/	100g	Makaron pełnoziarnisty (g) 100g *gluten/+soja/	100g	Makaron pszenny kolorowy 180g *gluten/	180g
		Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	200g			Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	200g
Podwieczorek											
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Kiełbasa żywiecka 60g	60g	Kiełbasa żywiecka 60g	60g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g
		Pomidor 100g	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Papryka 50g	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Domowa wędlina z indyka 30g	30g
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Papryka 50g	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g
				Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g
								Herbata rumiankowa	250g		
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

kcal	Energia	2391,9	Energia	2753,1	Energia	1494,1	Energia	1804	Energia	2280,5
g	Białko	50,969	Białko	133,16	Białko	89,792	Białko	102,84	Białko	113,83
g	Tłuszcz	101,35	Tłuszcz	81,484	Tłuszcz	54,194	Tłuszcz	58,629	Tłuszcz	60,169
g	Kwasy Nasycone	23,888	Kwasy Nasycone	25,473	Kwasy Nasycone	21,761	Kwasy Nasycone	22,468	Kwasy Nasycone	27,663
g	Węglowodany ogółem	275,46	Węglowodany ogółem	335,66	Węglowodany ogółem	150,4	Węglowodany ogółem	200,59	Węglowodany ogółem	310,88
g	W tym cukry	56,375	W tym cukry	79,382	W tym cukry	40,511	W tym cukry	59,221	W tym cukry	79,492
g	Błonnik pokarmowy	34,024	Błonnik pokarmowy	32,849	Błonnik pokarmowy	25,129	Błonnik pokarmowy	33,289	Błonnik pokarmowy	33,229
mg	Sód	194,51	Sód	2773,7	Sód	1439,1	Sód	1822,5	Sód	2992,1

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 jadlospisie produktów na równowaźne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.
Jadlospis 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 18 października 2026

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
ŚNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Pomidor 50g	50g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 1 szt. *jaja/	70g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Pasta z jaj *jaja/*gorczyca/	100g
		Sałata 30g	30g	Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
				masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
				Herbata z cytryną	250g						
	II	Kisiel 250ml	250g	Serek wiejski 1 szt.	200g						
OBIAD		Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g
		Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	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 bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 2 szt. *gorczyca/	60g	Parówki cielęce 2 szt. *gorczyca/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		Sałata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
		Margaryna 10g	10g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g
				Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g		
	II	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Kanapka razowa z polędwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g

kcal	Energia	2026,9	Energia	2212,1	Energia	1551	Energia	1724,9	Energia	2112,5
g	Białko	63,112	Białko	132,98	Białko	94,017	Białko	104,6	Białko	132,85
g	Tłuszcz	101,33	Tłuszcz	96,582	Tłuszcz	65,657	Tłuszcz	72,897	Tłuszcz	77,602
g	Kwasy Nasycone	29,477	Kwasy Nasycone	29,211	Kwasy Nasycone	20,938	Kwasy Nasycone	23,128	Kwasy Nasycone	29,616
g	Węglowodany ogółem	198,78	Węglowodany ogółem	191,68	Węglowodany ogółem	139,12	Węglowodany ogółem	154,54	Węglowodany ogółem	213,6
g	W tym cukry	34,206	W tym cukry	21,51	W tym cukry	20,871	W tym cukry	21,321	W tym cukry	34,155
g	Błonnik pokarmowy	39,959	Błonnik pokarmowy	27,164	Błonnik pokarmowy	19,104	Błonnik pokarmowy	21,384	Błonnik pokarmowy	29,919
mg	Sód	237,27	Sód	1948,4	Sód	880,34	Sód	1159	Sód	2198,2

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 jadlospisie 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.
Jadlospis 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 19 października 2026

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
ŚNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	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
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Pomidor 100g	100g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Szynka dębowa drobiowa 30g	30g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Margaryna 10g	10g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
		Herbata z cytryną	250g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g
				Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
				masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
				Herbata z cytryną	250g						
	II	Kisiel 250ml	250g								
OBIAD		Zupa ziemniaczana z pomidorami (w) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g
		Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Sos koperkowy 80g (g) *gluten/*mleko/*seler/	80g	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g	Sos koperkowy 80g (g) *gluten/*mleko/*seler/	80g
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g
		Kompot	250g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kompot	250g	Kompot	250g	Tarte buraczki 150g	150g
				Kompot	250g					Kompot	250g
Podwieczorek											
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Kiełbasa extra sucha z indykiem 60g	0g	Kiełbasa extra sucha z indykiem 60g	0g	Kiełbasa extra sucha z indykiem 60g	0g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		Roszponka	10g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g
		Margaryna 10g	10g	Roszponka	10g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Dynia gotowana 100g	100g
		Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Roszponka	10g	Roszponka	10g	masło 10g *mleko/	10g
				Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g
						Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
	II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

kcal	Energia	2267,3	Energia	2469	Energia	1702,3	Energia	1807,6	Energia	2208,1
g	Białko	50,855	Białko	142,36	Białko	90,754	Białko	97,984	Białko	128,65
g	Tłuszcz	111,58	Tłuszcz	86,24	Tłuszcz	73,428	Tłuszcz	74,598	Tłuszcz	69,82
g	Kwasy Nasycone	36,301	Kwasy Nasycone	34,274	Kwasy Nasycone	28,01	Kwasy Nasycone	28,31	Kwasy Nasycone	31,524
g	Węglowodany ogółem	250,72	Węglowodany ogółem	273,99	Węglowodany ogółem	160,4	Węglowodany ogółem	175,82	Węglowodany ogółem	260,72
g	W tym cukry	47,193	W tym cukry	45,998	W tym cukry	31,548	W tym cukry	32,238	W tym cukry	58,248
g	Błonnik pokarmowy	33,527	Błonnik pokarmowy	25,135	Błonnik pokarmowy	23,156	Błonnik pokarmowy	25,436	Błonnik pokarmowy	31,145
mg	Sód	905,26	Sód	2847,2	Sód	1775,2	Sód	1955,2	Sód	2915,6

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 jadlospisie 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.
Jadlospis 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 20 października 2026

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
ŚNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Manna na mleku 300ml (g) *gluten/*mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Manna na mleku 300ml (g) *gluten/*mleko/	300g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Mix sałat z ciecierzycą i pesto *mleko/*orzechy/	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g
		Margaryna 10g	10g	Ser żółty 30g *mleko/	30g	Mix sałat z pomidorkami i pesto *mleko/*orzechy/	60g	Mix sałat z pomidorkami i pesto *mleko/*orzechy/	60g	Dynia gotowana 100g	100g
		Herbata z cytryną	250g	Mix sałat z ciecierzycą i oliwą	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
				masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
				Herbata z cytryną	250g						
	II	Jabłko pieczone 1szt.	180g	Kefir szt. *mleko/	200g						
OBIAD		Zupa krem z białych warzyw (g) b/m 350ml *soja/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g
		Sos bolognese wegetariański 250g *soja/*seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g
		Makaron bezglutenowy 180g *gluten/+soja/	180g	Makaron pszenny 100g *gluten/+soja/	100g	Makaron pełnoziarnisty 100g *gluten/+soja/	100g	Makaron pełnoziarnisty 100g *gluten/+soja/	100g	Makaron pszenny 180g *gluten/+soja/	180g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
		Banan 1szt.	200g	Banan 1szt.	200g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	200g
Podwieczorek											
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g
		Pomidor 100g	100g	Schab pieczony 60g *mleko/	60g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 50g	50g
		Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
				Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g

kcal	Energia	2357,7	Energia	2504,4	Energia	1593,7	Energia	1826,6	Energia	2394,5
g	Białko	61,853	Białko	140,31	Białko	113,35	Białko	98,377	Białko	122,61
g	Tłuszcz	91,772	Tłuszcz	97,172	Tłuszcz	54,332	Tłuszcz	76,583	Tłuszcz	77,938
g	Kwasy Nasycone	34,832	Kwasy Nasycone	48,915	Kwasy Nasycone	22,8	Kwasy Nasycone	38,18	Kwasy Nasycone	40,015
g	Węglowodany ogółem	283,65	Węglowodany ogółem	263,57	Węglowodany ogółem	157,39	Węglowodany ogółem	178,04	Węglowodany ogółem	293,03
g	W tym cukry	83,78	W tym cukry	68,683	W tym cukry	46,893	W tym cukry	48,343	W tym cukry	68,223
g	Błonnik pokarmowy	39,125	Błonnik pokarmowy	26,614	Błonnik pokarmowy	22,999	Błonnik pokarmowy	27,539	Błonnik pokarmowy	32,344
mg	Sód	348,72	Sód	2860,5	Sód	1478,9	Sód	1614,9	Sód	2469,8

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin
(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadlospisie 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.
Jadlospis 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 21 października 2026

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
ŚNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Pomidor 50g	50g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Kiełbasa krotoszyńska 30g *soja/	30g	Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
		Papryka 50g	50g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Dynia gotowana 100g	100g
		Herbata z cytryną	250g	Pomidor 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g
		Margaryna 10g	10g	Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
				masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
				Herbata z cytryną	250g						
	II	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Kefir szt. *mleko/	200g						
OBIAD		Barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g
		Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka na gęsto 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek											
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Wędlina wegańska 90g	90g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g
		Sałata 30g	30g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g
		Margaryna 10g	10g	Sałata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Dynia gotowana 100g	100g
		Herbata malinowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
				Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

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

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin
(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadlospisie 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.
Jadlospis 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 22 października 2026

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
ŚNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Pasta z makreli z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g
		Pomidor 100g	100g	Pasta z makreli *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Pasta z makreli z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z makreli z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
				Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
								Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
	II	Kanapka bezglutenowa z dżemem 1 szt. *soja/+ziarna_sezamu/	80g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g			Kefir szt. *mleko/	200g		
OBIAD		Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g
		Strogonow duszony z warzywami (bm) 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g
		Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 100g	100g	Ryż al dente 100g	100g	Ryż al dente 180g	180g
		Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek											
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Sałatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Sałatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Sałatka jarzynowa 100g *jaja/*gorczyca/	200g	Sałatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Sałatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g
		Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 60g *mleko/	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g					Herbata miętowa	250g
	II	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g

kcal	Energia	2359,1	Energia	2496,1	Energia	1583,2	Energia	1930,2	Energia	2489,5
g	Białko	47,797	Białko	126,72	Białko	85,836	Białko	101,29	Białko	126,18
g	Tłuszcz	106,68	Tłuszcz	91,846	Tłuszcz	63,234	Tłuszcz	81,234	Tłuszcz	92,121
g	Kwasy Nasycone	22,551	Kwasy Nasycone	21,851	Kwasy Nasycone	18,616	Kwasy Nasycone	21,816	Kwasy Nasycone	27,611
g	Węglowodany ogółem	287,63	Węglowodany ogółem	284,83	Węglowodany ogółem	160,42	Węglowodany ogółem	190,12	Węglowodany ogółem	285,6
g	W tym cukry	47,57	W tym cukry	49,015	W tym cukry	34,985	W tym cukry	45,085	W tym cukry	44,046
g	Błonnik pokarmowy	30,381	Błonnik pokarmowy	25,498	Błonnik pokarmowy	24,414	Błonnik pokarmowy	25,714	Błonnik pokarmowy	25,171
mg	Sód	367,87	Sód	3078,5	Sód	1737	Sód	1908,3	Sód	2890,5

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 jadlospisie 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.
Jadlospis 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 23 października 2026

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
ŚNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		Ketchup 1 szt.	1g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 2 szt. *gorczyca/	60g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
		Pomidor 100g	100g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g		
				Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
						Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
	II	Kisiel 250ml	250g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g					Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
OBIAD		Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ryba soute 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soute 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soute 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soute 100g *gluten/*ryby/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
		Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek											
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Pieczeń z indykiem 30g *gluten/	30g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 30g *gluten/	30g
		Pomidor 50g	50g	Mini mozarella 45g *mleko/	45g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Mini mozarella 45g *mleko/	45g
		Oliwki czarne 5 szt.	20g	Pomidor 50g	50g	Oliwki czarne 5 szt.	20g	Oliwki czarne 5 szt.	20g	Dynia gotowana 50g	50g
		Margaryna 10g	10g	Oliwki czarne 5 szt.	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
				Herbata rumiankowa	250g						
	II	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g

kcal	Energia	2199,5	Energia	2246,8	Energia	1535,8	Energia	1758,7	Energia	2028,1
g	Białko	50,908	Białko	107,26	Białko	79,908	Białko	87,168	Białko	109,75
g	Tłuszcz	104,83	Tłuszcz	84,541	Tłuszcz	59,671	Tłuszcz	66,271	Tłuszcz	66,686
g	Kwasy Nasycone	30,138	Kwasy Nasycone	24,941	Kwasy Nasycone	20,537	Kwasy Nasycone	22,757	Kwasy Nasycone	19,903
g	Węglowodany ogółem	247,08	Węglowodany ogółem	259,84	Węglowodany ogółem	163,73	Węglowodany ogółem	194,9	Węglowodany ogółem	240,89
g	W tym cukry	54,145	W tym cukry	49,665	W tym cukry	28,905	W tym cukry	30,015	W tym cukry	37,861
g	Błonnik pokarmowy	38,907	Błonnik pokarmowy	26,977	Błonnik pokarmowy	21,232	Błonnik pokarmowy	25,792	Błonnik pokarmowy	27,468
mg	Sód	997,03	Sód	3173,1	Sód	1391,8	Sód	1751,8	Sód	2648

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin
(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadlospisie 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.
Jadlospis 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 24 października 2026

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
ŚNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Pomidor 50g	50g	Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Szynka wiejska 30g *gluten/*soja/*seler/	30g	Szynka wiejska 30g *gluten/*soja/*seler/	30g	Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g
		Sałata 30g	30g	Serek żółty 30g *mleko/	30g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
		Herbata z cytryną	250g	Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
				masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
				Herbata z cytryną	250g						
	II			Skyr szt. *mleko/	140g			Serek wiejski 1 szt.	200g	Kefir szt. *mleko/	200g
OBIAD		Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g
		Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza gryczana 100g	150g	Kasza gryczana 100g	150g	Kasza jęczmienna 180g	180g
		Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek											
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
		Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Dżem 2 szt.	50g
		Roszponka	10g	Roszponka	10g	Roszponka	10g	Roszponka	10g	Dynia gotowana 100g	100g
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
	II	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g

kcal	Energia	2128,5	Energia	2119,1	Energia	1341,1	Energia	1611	Energia	2134,1
g	Białko	52,877	Białko	145,07	Białko	95,585	Białko	119,42	Białko	115,95
g	Tłuszcz	105,8	Tłuszcz	75,27	Tłuszcz	44,775	Tłuszcz	55,225	Tłuszcz	64,55
g	Kwasy Nasycone	38,276	Kwasy Nasycone	25,982	Kwasy Nasycone	19,121	Kwasy Nasycone	19,211	Kwasy Nasycone	29,461
g	Węglowodany ogółem	232,18	Węglowodany ogółem	250,81	Węglowodany ogółem	133,09	Węglowodany ogółem	152,09	Węglowodany ogółem	266,66
g	W tym cukry	40,325	W tym cukry	48,838	W tym cukry	34,183	W tym cukry	38,633	W tym cukry	62,813
g	Błonnik pokarmowy	30,119	Błonnik pokarmowy	24,423	Błonnik pokarmowy	23,263	Błonnik pokarmowy	25,543	Błonnik pokarmowy	30,688
mg	Sód	148,7	Sód	2273,4	Sód	828,53	Sód	1148,5	Sód	2094,5

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin
(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadlospisie 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.
Jadlospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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