Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
niedziela 25 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 kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Oliwki zielone 5 szt.	20g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Dynia gotowana 100g	100g
		Margaryna 10g	10g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
				Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
	II	Kisiel 250ml	250g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g			Mus owocowy 1szt.	100g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
OBIAD		Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/*mleko/	150g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka żydowska 150g	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek											
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Kiełbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Kiełbaski białe 2 szt. *soja/	60g	Kiełbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
		Sałata 30g	30g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g
		Margaryna 10g	10g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Marchewka gotowana 100g	100g
		Herbata rumiankowa	250g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g
				Sałata 30g	30g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
				masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata rumiankowa	250g						
	II	Śliwka 2 szt.	100g	Śliwka 2 szt.	100g	Śliwka 2 szt.	100g	Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g

kcal	Energia	2068,3	Energia	1964,8	Energia	1299,4	Energia	1655	Energia	1994
g	Białko	52,049	Białko	112,8	Białko	78,791	Białko	90,736	Białko	141,48
g	Tłuszcz	104,3	Tłuszcz	81,292	Tłuszcz	48,801	Tłuszcz	60,456	Tłuszcz	77,122
g	Kwasy Nasycone	19,797	Kwasy Nasycone	31,59	Kwasy Nasycone	17,397	Kwasy Nasycone	20,427	Kwasy Nasycone	24,313
g	Węglowodany ogółem	187,81	Węglowodany ogółem	191,51	Węglowodany ogółem	128,78	Węglowodany ogółem	175,86	Węglowodany ogółem	214,24
g	W tym cukry	35,739	W tym cukry	34,452	W tym cukry	22,267	W tym cukry	28,122	W tym cukry	42,183
g	Błonnik pokarmowy	38,768	Błonnik pokarmowy	22,651	Błonnik pokarmowy	22,736	Błonnik pokarmowy	26,421	Błonnik pokarmowy	28,097
mg	Sód	774,98	Sód	2860,9	Sód	1385,9	Sód	1786,8	Sód	2559

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

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 26 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	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Miód 1 szt.	25g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Polędwica sopocka 30g *soja/	30g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Pomidor 100g	100g	Miód 1 szt.	25g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Marchewka mini gotowana 150g	150g
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Miód 1 szt.	25g
		Herbata z cytryną	250g	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	Kisiel 250ml	250g	Skyr szt. *mleko/	140g			Skyr szt. *mleko/	140g		
OBIAD		Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g
		Ryż al dente 150g	150g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g
		Kompot	250g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g
				Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek											
Kolacja	I	Makaron pełnoziarnisty z wegańskim musem truskawkow *gluten/+soja/	300g	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/+soja/*mleko/	350g	Makaron pełnoziarnisty z truskawkami i twarogiem *gluten/+soja/*mleko/	350g	Makaron pełnoziarnisty z truskawkami i twarogiem *gluten/+soja/*mleko/	350g	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/+soja/*mleko/	350g
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g
	II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa z polędwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka razowa z polędwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

kcal	Energia	1856,5	Energia	2205,4	Energia	1621,6	Energia	1747,3	Energia	2244,2
g	Białko	53,923	Białko	146,16	Białko	108,07	Białko	136,17	Białko	133,08
g	Tłuszcz	57,532	Tłuszcz	65,628	Tłuszcz	46,748	Tłuszcz	63,048	Tłuszcz	58,093
g	Kwasy Nasycone	20,218	Kwasy Nasycone	15,914	Kwasy Nasycone	14,86	Kwasy Nasycone	15,13	Kwasy Nasycone	20,816
g	Węglowodany ogółem	264,93	Węglowodany ogółem	284,01	Węglowodany ogółem	179,86	Węglowodany ogółem	184,66	Węglowodany ogółem	283,45
g	W tym cukry	78,258	W tym cukry	86,927	W tym cukry	27,132	W tym cukry	31,432	W tym cukry	86,837
g	Błonnik pokarmowy	32,099	Błonnik pokarmowy	34,078	Błonnik pokarmowy	28,133	Błonnik pokarmowy	28,133	Błonnik pokarmowy	38,518
mg	Sód	894	Sód	2305,7	Sód	1136,5	Sód	1385,3	Sód	1981

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 27 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	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Skyr szt. *mleko/	140g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Pomidor 50g	50g	Jajecznica na parze *jaja/	100g	Pomidor 50g	50g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Jajecznica na parze *jaja/	100g
		Sałata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Papryka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Margaryna 10g	10g	Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
		Jabłko pieczone 1szt.	180g	Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g		
	II			Skyr szt. *mleko/	140g						
OBIAD		Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g
		Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	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	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Oliwki zielone 5 szt.	20g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakowa	100g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	masło 10g *mleko/	10g
		Margaryna 10g	10g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g
		Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g		
				Herbata owocowa	250g						
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g

kcal	Energia	2031,8	Energia	2303,7	Energia	1453,2	Energia	1842,4	Energia	1917
g	Białko	51,273	Białko	119,97	Białko	68,755	Białko	98,385	Białko	92,251
g	Tłuszcz	106,16	Tłuszcz	115,31	Tłuszcz	67,264	Tłuszcz	92,649	Tłuszcz	68,712
g	Kwasy Nasycone	50,096	Kwasy Nasycone	53,703	Kwasy Nasycone	33,067	Kwasy Nasycone	34,022	Kwasy Nasycone	36,532
g	Węglowodany ogółem	201,23	Węglowodany ogółem	225,06	Węglowodany ogółem	133,41	Węglowodany ogółem	180,66	Węglowodany ogółem	220,18
g	W tym cukry	54,648	W tym cukry	42,778	W tym cukry	25,173	W tym cukry	27,207	W tym cukry	46,379
g	Błonnik pokarmowy	31,598	Błonnik pokarmowy	25,027	Błonnik pokarmowy	22,858	Błonnik pokarmowy	25,683	Błonnik pokarmowy	27,857
mg	Sód	661,96	Sód	2975,8	Sód	1636,9	Sód	2213,3	Sód	2495

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 28 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 smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Pomidor 100g	100g	Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Domowa wędlina z indyka 30g	30g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka mini gotowana 150g	150g
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g
		Kisiel 250ml	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
						Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
	II	Kisiel 250ml	250g	Serek wiejski 1 szt.	200g						
OBIAD		Zupa krem z dyni (g) 350ml	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml	350g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek										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	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
		Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Dynia gotowana 50g	50g
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	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	2106,8	Energia	2176,6	Energia	1508,5	Energia	1766,9	Energia	2123
g	Białko	49,408	Białko	126,53	Białko	87,922	Białko	117,4	Białko	131,38
g	Tłuszcz	76,598	Tłuszcz	74,51	Tłuszcz	50,8	Tłuszcz	61,1	Tłuszcz	74,675
g	Kwasy Nasycone	22,134	Kwasy Nasycone	19,567	Kwasy Nasycone	16,01	Kwasy Nasycone	16,21	Kwasy Nasycone	22,219
g	Węglowodany ogółem	263,97	Węglowodany ogółem	244,9	Węglowodany ogółem	168,59	Węglowodany ogółem	179,39	Węglowodany ogółem	222,23
g	W tym cukry	51,866	W tym cukry	40,667	W tym cukry	34,217	W tym cukry	36,267	W tym cukry	48,812
g	Błonnik pokarmowy	32,159	Błonnik pokarmowy	21,66	Błonnik pokarmowy	22,565	Błonnik pokarmowy	24,545	Błonnik pokarmowy	30,425
mg	Sód	132,21	Sód	2131,1	Sód	1105,8	Sód	1402,8	Sód	2485

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 29 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	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Ryż na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Ryż na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Parówki z indyka 1 szt.	35g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Ketchup 1 szt.	1g	Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g	Ketchup 1 szt.	1g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Pomidor 100g	100g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	Rzodkiewka 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Margaryna 10g	10g	Ketchup 1 szt.	1g	Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g
				masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
				Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g		
	II	Kisiel 250ml	250g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g			Jabłko 1szt.	180g		
OBIAD		Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g
		Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kasza pęczak (g) 100g	100g	Kasza pęczak (g) 100g	100g	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 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	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g
		Sałatka z kapusty pekińskiej z fasolką edamame i pomidorem/wege *jaja/*gorczyca/	250g	Sałatka z kapusty pekińskiej z kurczakiem i pomidorem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Sałatka z kapusty pekińskiej z kurczakiem i pomidorem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Sałatka z kapusty pekińskiej z kurczakiem i pomidorem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Herbata malinowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
		Margaryna 10g	10g	Herbata malinowa	250g					masło 10g *mleko/	10g
										Herbata malinowa	250g
	II	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g

kcal	Energia	2137,7	Energia	2211,9	Energia	1571,1	Energia	1818,7	Energia	1958
g	Białko	56,441	Białko	139,29	Białko	101,27	Białko	113,69	Białko	133
g	Tłuszcz	89,914	Tłuszcz	82,46	Tłuszcz	55,667	Tłuszcz	64,287	Tłuszcz	67,096
g	Kwasy Nasycone	15,025	Kwasy Nasycone	25,797	Kwasy Nasycone	14,034	Kwasy Nasycone	15,646	Kwasy Nasycone	30,648
g	Węglowodany ogółem	258,45	Węglowodany ogółem	222,78	Węglowodany ogółem	161,88	Węglowodany ogółem	189,85	Węglowodany ogółem	195,55
g	W tym cukry	45,47	W tym cukry	35,748	W tym cukry	25,727	W tym cukry	44,862	W tym cukry	43,436
g	Błonnik pokarmowy	37,704	Błonnik pokarmowy	22,383	Błonnik pokarmowy	25,349	Błonnik pokarmowy	28,949	Błonnik pokarmowy	26,665
mg	Sód	407,27	Sód	1400,7	Sód	1055,2	Sód	1153,3	Sód	1338

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 30 października 2026

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
ŚNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Pasta z jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g
		Margaryna 10g	10g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g
				Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g
	II	Jabłko pieczone 1szt.	180g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g			Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g		
OBIAD		Zupa brokułowa (g) 350ml *seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *seler/	350g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g
		Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 100g	100g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 180g	180g
		Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek											
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Twaróg 50g *mleko/	100g	Twaróg 50g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
		Dżem 2 szt.	50g	Sałata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Dżem 1 szt.	25g
		Sałata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Margaryna 10g	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
		Herbata owocowa	250g								
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g

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

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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 31 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	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Pomidor 100g	100g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Margaryna 10g	10g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Herbata z cytryną	250g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g
				masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
				Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
	II	Kanapka bezglutenowa z dżemem 1 szt. *soja/+ziarna_sezamu/	80g								
OBIAD		Łazanki b/g z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *seler/	350g
		Zupa z fasolką szparagową (g) b/m 350ml *seler/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/+soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/+soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/+soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/+soja/	350g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
										Banan 1szt.	120g
				Banan 1szt.	120g						
Podwieczorek											
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g
		Pomidor 50g	50g	Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Roszponka	10g	Pomidor 50g	50g	Roszponka	10g	Roszponka	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Margaryna 10g	10g	Roszponka	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g
		Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
				Herbata rumiankowa	250g						
	II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

kcal	Energia	2188,1	Energia	2439,2	Energia	1492	Energia	1809,6	Energia	2105,7
g	Białko	65,792	Białko	124,68	Białko	91,972	Białko	90,562	Białko	120,58
g	Tłuszcz	86,841	Tłuszcz	78,08	Tłuszcz	52,425	Tłuszcz	69,275	Tłuszcz	58,18
g	Kwasy Nasycone	39,256	Kwasy Nasycone	25,077	Kwasy Nasycone	18,077	Kwasy Nasycone	19,482	Kwasy Nasycone	22,265
g	Węglowodany ogółem	271,69	Węglowodany ogółem	273,96	Węglowodany ogółem	152,89	Węglowodany ogółem	167,3	Węglowodany ogółem	265,24
g	W tym cukry	46,628	W tym cukry	61,428	W tym cukry	35,208	W tym cukry	36,663	W tym cukry	65,574
g	Błonnik pokarmowy	26,043	Błonnik pokarmowy	31,163	Błonnik pokarmowy	22,983	Błonnik pokarmowy	28,388	Błonnik pokarmowy	31,398
mg	Sód	938,54	Sód	2567,3	Sód	1608,7	Sód	1620,2	Sód	2661,9

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
niedziela 01 listopada 2026

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
ŚNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Pomidor bez skóry 100g	100g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 30g *gluten/	30g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		Margaryna 10g	10g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g
				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	Jabłko 1szt.	180g	Serek wiejski 1 szt.	200g						
OBIAD		Rosół z makaronem (g) (nb) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g
		Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 1 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g
		Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek											
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Wędlina wegetariańska 30g	30g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Kiełbaski śniadaniowe (g) 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/	50g	Kiełbaski śniadaniowe (g) 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/	50g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Parówki cielęce (g) 2 szt. *gorczyca/	60g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Pomidor 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g
		Sałata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Herbata owocowa	250g
		Margaryna 10g	10g	Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g		
				Herbata owocowa	250g						
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/	150g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/	150g

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

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

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 02 listopada 2026

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

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

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

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

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

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
wtorek 03 listopada 2026

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
ŚNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Pomidor 50g	50g	Kiełbasa żywiecka 60g	60g	Kiełbasa żywiecka 30g	30g	Kiełbasa żywiecka 30g	30g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Roszponka	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Margaryna 10g	10g	Roszponka	10g	Roszponka	10g	Roszponka	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
				Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
	II							Sok wielowarzywny 300ml	300g	Skyr szt. *mleko/	140g
OBIAD		Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy mielony w sosie (d) 100g *gluten/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
		Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek				Skyr szt. *mleko/	140g						
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzechy/	50g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzechy/	50g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzechy/	50g
		Sałata 30g	30g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzechy/	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g
		Margaryna 10g	10g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Dynia gotowana 50g	50g
		Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
				Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
	II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

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

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

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