Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 05 października 2026

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
ŚNIADANIE	I	Makaron b/g na mleku roślinnym 300ml	300g	Makaron na mleku (g) 300ml *gluten/+soja/*mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Makaron na mleku (g) 300ml *gluten/+soja/*mleko/	300g
		Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Wędlina wegańska 90g	90g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Dynia gotowana 50g	50g
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	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			Kefir szt. *mleko/	200g						
OBIAD		Zupa pomidorowa z ryżem (w) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *seler/	350g
		Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Stek pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g
		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	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 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Wędlina wegańska 90g	90g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g
		Margaryna 10g	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	Herbata miętowa	250g		
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka pszenna z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g

kcal	Energia	2052	Energia	2348	Energia	1547	Energia	1796	Energia	2135
g	Białko	43,209	Białko	118,85	Białko	99,46	Białko	99,12	Białko	108,73
g	Tłuszcz	98,029	Tłuszcz	95,762	Tłuszcz	63,647	Tłuszcz	76,827	Tłuszcz	88,232
g	Kwasy Nasycone	36,026	Kwasy Nasycone	35,421	Kwasy Nasycone	24,152	Kwasy Nasycone	28,242	Kwasy Nasycone	29,866
g	Węglowodany ogółem	234,44	Węglowodany ogółem	246,18	Węglowodany ogółem	137,57	Węglowodany ogółem	168,41	Węglowodany ogółem	218,06
g	W tym cukry	49,71	W tym cukry	41,138	W tym cukry	21,683	W tym cukry	22,583	W tym cukry	38,873
g	Błonnik pokarmowy	27,69	Błonnik pokarmowy	22,963	Błonnik pokarmowy	21,819	Błonnik pokarmowy	26,379	Błonnik pokarmowy	24,903
mg	Sód	146,42	Sód	2691	Sód	1032	Sód	1535	Sód	2176

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

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

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

j adłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
wtorek 06 października 2026

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
ŚNIADANIE	I	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
		Pomidor 100g	100g	Jajko gotowane 1 szt. z jogurtem *jaja/*mleko/	70g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g
		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		
	II			Skyr szt. *mleko/	140g						
OBIAD		Zupa dyniowa b/m 350ml	350g	Zupa dyniowa (g) 350ml	350g	Zupa dyniowa (g) 350ml	350g	Zupa dyniowa (g) 350ml	350g	Zupa dyniowa (g) 350ml	350g
		Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g
		Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*seler/	80g
		Tarte buraczki 150g	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g
		Kompot 250ml	250g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Tarte buraczki 150g	150g
				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 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g
		Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	Ogórek 50g	50g	Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g
		Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Dynia gotowana 50g	50g
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g
								Herbata owocowa	250g		
	II	Kisiel 250ml	250g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

kcal	Energia	1991	Energia	2344	Energia	1545	Energia	1662	Energia	2054
g	Białko	60,022	Białko	137,18	Białko	96,285	Białko	106,12	Białko	112,44
g	Tłuszcz	102	Tłuszcz	97,865	Tłuszcz	78,411	Tłuszcz	79,461	Tłuszcz	65,185
g	Kwasy Nasycone	40,045	Kwasy Nasycone	28,855	Kwasy Nasycone	22,587	Kwasy Nasycone	22,877	Kwasy Nasycone	24,985
g	Węglowodany ogółem	200,28	Węglowodany ogółem	259,06	Węglowodany ogółem	140,19	Węglowodany ogółem	156,11	Węglowodany ogółem	250,52
g	W tym cukry	51,836	W tym cukry	53,791	W tym cukry	36,847	W tym cukry	37,497	W tym cukry	57,006
g	Błonnik pokarmowy	25,519	Błonnik pokarmowy	28,254	Błonnik pokarmowy	24,705	Błonnik pokarmowy	26,985	Błonnik pokarmowy	28,789
mg	Sód	1239	Sód	3883	Sód	2251	Sód	2623	Sód	3297

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

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
środa 07 października 2026

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
ŚNIADANIE	I	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kiełbasa extra sucha z indykiem 30g	0g	Kiełbasa extra sucha z indykiem 60g	0g	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Kiełbasa extra sucha z indykiem 60g	0g	Kiełbasa extra sucha z indykiem 60g	0g	Mix sałat z ciecierzycą, pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z ciecierzycą, pomidorkami i oliwą	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	masło 10g *mleko/	10g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
	II			Śliwka 2 szt.	100g						
OBIAD		Rosół z zacierką (w) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Sos pomidorowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Sos pomidorowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
		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 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Wędlina wegańska 90g	90g	Pasta z jaj *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g
		Pomidor 100g	100g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g
				Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
	II	Kisiel 250ml	250g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Śliwka 2 szt.	100g	Śliwka 2 szt.	100g	Banan 1szt.	120g

kcal	Energia	2225	Energia	2633	Energia	1627	Energia	1829	Energia	2268
g	Białko	55,692	Białko	147	Białko	88,864	Białko	98,774	Białko	123,54
g	Tłuszcz	124	Tłuszcz	98,982	Tłuszcz	71,859	Tłuszcz	81,749	Tłuszcz	76,797
g	Kwasy Nasycone	32,596	Kwasy Nasycone	38,717	Kwasy Nasycone	26,342	Kwasy Nasycone	29,252	Kwasy Nasycone	32,408
g	Węglowodany ogółem	209,14	Węglowodany ogółem	285,35	Węglowodany ogółem	153,07	Węglowodany ogółem	169,82	Węglowodany ogółem	268,44
g	W tym cukry	39,619	W tym cukry	30,765	W tym cukry	13,495	W tym cukry	14,445	W tym cukry	44,435
g	Błonnik pokarmowy	28,422	Błonnik pokarmowy	29,024	Błonnik pokarmowy	20,15	Błonnik pokarmowy	22,91	Błonnik pokarmowy	28,275
mg	Sód	756	Sód	3289	Sód	959,93	Sód	1631	Sód	2373

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

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
czwartek 08 października 2026

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
ŚNIADANIE	I	Kasza jaglana na mleku roślinnym 300ml	300g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g
		Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Ketchup 1 szt.	1g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
		Sałata 30g	30g	Ketchup 1 szt.	1g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ketchup 1 szt.	1g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		Margaryna 10g	10g	Ogórek kiszony 60g	60g	Sałata 30g	30g	Ogórek kiszony 60g	60g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Herbata z cytryną	250g	Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	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	Jabłko 1szt.	180g						
OBIAD		Zupa kalafiorowa b/m 350ml *soja/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*seler/	350g
		Pierogi ze szpinakiem (g) 10 szt. *gluten/*mleko/	200g	Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	125g	Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	125g	Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	125g	Pierogi z mięsem 10 szt.	200g
		Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		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 razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	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
		Pomidor 100g	100g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g
		Banan 1szt.	120g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g			Herbata czarna b/c	250g
										Banan 1szt.	120g
	II	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g

kcal	Energia	2052	Energia	2175	Energia	1501	Energia	1746	Energia	2139
g	Białko	49,224	Białko	94,709	Białko	61,895	Białko	82,705	Białko	103,68
g	Tłuszcz	86,134	Tłuszcz	80,712	Tłuszcz	52,809	Tłuszcz	61,559	Tłuszcz	51,254
g	Kwasy Nasycone	34,593	Kwasy Nasycone	22,458	Kwasy Nasycone	23,038	Kwasy Nasycone	17,728	Kwasy Nasycone	21,111
g	Węglowodany ogółem	256,08	Węglowodany ogółem	255,22	Węglowodany ogółem	184,29	Węglowodany ogółem	203,72	Węglowodany ogółem	307
g	W tym cukry	68,891	W tym cukry	47,45	W tym cukry	39,5	W tym cukry	39,95	W tym cukry	72,821
g	Błonnik pokarmowy	31,439	Błonnik pokarmowy	33,966	Błonnik pokarmowy	23,413	Błonnik pokarmowy	25,693	Błonnik pokarmowy	31,749
mg	Sód	245,87	Sód	1769	Sód	992,75	Sód	1242	Sód	1856

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

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
piątek 09 października 2026

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
ŚNIADANIE	I	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
		Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g
		Pomidor 100g	100g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Szynka z piersi indyka 30g	30g
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
		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										
OBIAD		Zupa buraczkowa (g) 350ml *seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *seler/	350g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g
		Ryż (dr)180g	180g	Ryż (dr)180g	180g	Ryż (dr)180g	180g	Ryż (dr)180g	180g	Ryż (dr)180g	180g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	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 wegańska 90g	90g	Polędwica z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g	Polędwica z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g	Polędwica z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		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	Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g

kcal	Energia	2239	Energia	2470	Energia	1540	Energia	1885	Energia	2324
g	Białko	48,622	Białko	138,46	Białko	96,253	Białko	121,91	Białko	119,56
g	Tłuszcz	105,87	Tłuszcz	85,166	Tłuszcz	50,121	Tłuszcz	61,021	Tłuszcz	78,346
g	Kwasy Nasycone	22,413	Kwasy Nasycone	17,717	Kwasy Nasycone	14,393	Kwasy Nasycone	14,573	Kwasy Nasycone	20,959
g	Węglowodany ogółem	234,25	Węglowodany ogółem	254,83	Węglowodany ogółem	169,23	Węglowodany ogółem	203,23	Węglowodany ogółem	251
g	W tym cukry	31,868	W tym cukry	43,541	W tym cukry	19,261	W tym cukry	24,161	W tym cukry	41,691
g	Błonnik pokarmowy	27,92	Błonnik pokarmowy	25,791	Błonnik pokarmowy	21,691	Błonnik pokarmowy	26,251	Błonnik pokarmowy	28,531
mg	Sód	219,74	Sód	2537	Sód	1510	Sód	2010	Sód	2245

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

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
sobota 10 października 2026

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
ŚNIADANIE	I	Zupa warzywna z makaronem 300ml *gluten/+soja/*seler/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g
		Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Szynka wiejska 60g *soja/	60g	Szynka wiejska 60g *soja/	60g	Szynka wiejska 60g *soja/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
		Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g
		Margaryna 10g	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	Herbata z cytryną	250g		
	II										
OBIAD		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g
		Warzywny kociołek duszony 250g *gluten/*soja/	250g	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g
		Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza gryczana 100g	150g	Kasza gryczana 150g	150g	Kasza jęczmienna 180g	180g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
		Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g
				Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g						
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	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z z ziołami *mleko/	100g
		Mix sałat z pomidorkami i ciecierzycą z oliwą	50g	Domowa wędlina z indyka 30g	30g	Mix sałat z pomidorkami i ciecierzycą z oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami i ciecierzycą z oliwą	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Margaryna 10g	10g	Mix sałat z pomidorkami z oliwą	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	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	Skyr szt. *mleko/	140g

kcal	Energia	2268	Energia	2194	Energia	1517	Energia	1721	Energia	2203
g	Białko	55,799	Białko	120,15	Białko	107,36	Białko	112,91	Białko	136,39
g	Tłuszcz	107,5	Tłuszcz	68,053	Tłuszcz	66,106	Tłuszcz	67,471	Tłuszcz	82,078
g	Kwasy Nasycone	36,439	Kwasy Nasycone	22,907	Kwasy Nasycone	18,735	Kwasy Nasycone	18,915	Kwasy Nasycone	23,517
g	Węglowodany ogółem	255,26	Węglowodany ogółem	270	Węglowodany ogółem	150,84	Węglowodany ogółem	191,24	Węglowodany ogółem	265
g	W tym cukry	55,975	W tym cukry	58,103	W tym cukry	48,013	W tym cukry	49,018	W tym cukry	50
g	Błonnik pokarmowy	38,165	Błonnik pokarmowy	29,212	Błonnik pokarmowy	25,593	Błonnik pokarmowy	31,037	Błonnik pokarmowy	29,922
mg	Sód	234,55	Sód	1907	Sód	776	Sód	1137	Sód	1959

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 11 października 2026

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
ŚNIADANIE	I	Płatki ryżowe na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Kiełbaski białe 2 szt. *soja/	60g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Kiełbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g	Pomidor 50g	50g	Kiełbaski białe 2 szt. *soja/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Ogórek 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
								Herbata z cytryną	250g		
	II										
OBIAD		Zupa żurek b/m 350ml *seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g
		Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet z udźca indyka (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z udźca indyka (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z udźca indyka (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z udźca indyka (p) 100g *gluten/*jaja/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
		Fasolka szparagowa gotowana b/m 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana b/t 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana b/t 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
				Serek wiejski 1 szt.	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 bez skórki 80g *gluten/	80g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g		
	II	Kisiel 250ml	250g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g

kcal	Energia	2118	Energia	2372	Energia	1544	Energia	1798	Energia	2094
g	Białko	49,688	Białko	130,38	Białko	87,222	Białko	110,67	Białko	120,18
g	Tłuszcz	104,27	Tłuszcz	97,252	Tłuszcz	66,633	Tłuszcz	77,063	Tłuszcz	74,472
g	Kwasy Nasycone	47,817	Kwasy Nasycone	32,954	Kwasy Nasycone	26,764	Kwasy Nasycone	26,852	Kwasy Nasycone	29,419
g	Węglowodany ogółem	228,51	Węglowodany ogółem	234	Węglowodany ogółem	137,32	Węglowodany ogółem	153	Węglowodany ogółem	224,49
g	W tym cukry	44,142	W tym cukry	41,932	W tym cukry	25,717	W tym cukry	29,987	W tym cukry	40,837
g	Błonnik pokarmowy	25,707	Błonnik pokarmowy	25,375	Błonnik pokarmowy	23,826	Błonnik pokarmowy	25,806	Błonnik pokarmowy	28,35
mg	Sód	167,44	Sód	2261	Sód	1020	Sód	1339	Sód	2119

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

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
poniedziałek 12 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
		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	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Kisiel 250ml	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
	II										
OBIAD		Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g
		Gulasz z fileta z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz z fileta z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz z fileta z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz z fileta z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz z fileta z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g
		Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 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				Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g						
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
		Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		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	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Banan 1szt.	120g

kcal	Energia	2365	Energia	2214	Energia	1509	Energia	1754	Energia	2062
g	Białko	75,441	Białko	123,13	Białko	88,166	Białko	93,206	Białko	105,1
g	Tłuszcz	111,59	Tłuszcz	75,902	Tłuszcz	50,342	Tłuszcz	54,682	Tłuszcz	65,457
g	Kwasy Nasycone	37,396	Kwasy Nasycone	19,921	Kwasy Nasycone	19,216	Kwasy Nasycone	19,596	Kwasy Nasycone	23,826
g	Węglowodany ogółem	260,84	Węglowodany ogółem	259,73	Węglowodany ogółem	168,28	Węglowodany ogółem	213,28	Węglowodany ogółem	261,24
g	W tym cukry	44,849	W tym cukry	43,209	W tym cukry	19,984	W tym cukry	20,984	W tym cukry	48,659
g	Błonnik pokarmowy	29,499	Błonnik pokarmowy	27,139	Błonnik pokarmowy	28,834	Błonnik pokarmowy	34,634	Błonnik pokarmowy	31,419
mg	Sód	1583	Sód	2871	Sód	1746	Sód	2107	Sód	2861

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

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
wtorek 13 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	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Skyr szt. *mleko/	140g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Schab na soli morskiej 60g	60g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Pomidor 50g	50g	Schab na soli morskiej 60g	60g	Pomidor 50g	50g	Schab na soli morskiej 30g	30g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Roszponka	10g	Pomidor 50g	50g	Roszponka	10g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Margaryna 10g	10g	Roszponka	10g	masło 10g *mleko/	10g	Roszponka	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	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										
OBIAD		Zupa pomidorowa z makaronem (g) b/m 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g
		Danie wegetariańskie (p) 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy w sosie (p) 150g *gluten/*jaja/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
		Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
				Skyr szt. *mleko/	140g					Skyr szt. *mleko/	140g
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	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g
		Sałata 30g	30g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g
		Margaryna 10g	10g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Marchewka mini 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	Śliwka 2 szt.	100g	Banan 1szt.	120g	Śliwka 2 szt.	100g	Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Banan 1szt.	120g

kcal	Energia	2119	Energia	2277	Energia	1455	Energia	1763	Energia	2287
g	Białko	49,071	Białko	128,62	Białko	86,174	Białko	110,36	Białko	139,61
g	Tłuszcz	91,409	Tłuszcz	93,454	Tłuszcz	52,914	Tłuszcz	72,494	Tłuszcz	93,839
g	Kwasy Nasycone	22,181	Kwasy Nasycone	29	Kwasy Nasycone	22,175	Kwasy Nasycone	24,885	Kwasy Nasycone	35,863
g	Węglowodany ogółem	234,75	Węglowodany ogółem	265,6	Węglowodany ogółem	151,41	Węglowodany ogółem	193,92	Węglowodany ogółem	252,64
g	W tym cukry	33,573	W tym cukry	54,596	W tym cukry	24,755	W tym cukry	26,705	W tym cukry	64,195
g	Błonnik pokarmowy	29,379	Błonnik pokarmowy	21,597	Błonnik pokarmowy	19,775	Błonnik pokarmowy	25,774	Błonnik pokarmowy	29,985
mg	Sód	147,17	Sód	2331	Sód	979,79	Sód	1649	Sód	2584

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

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
środa 14 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	Serek wiejski 1 szt.	200g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g
		Parówki wegetariańskie (g) 2 szt. *gluten/	100g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Parówki z indyka (g) 1 szt.	35g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g
		Ketchup 1 szt.	1g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Ketchup 1 szt.	1g	Parówki z indyka (g) 2 szt.	70g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
		Sałata 30g	30g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Ogórek 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		Margaryna 10g	10g	Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Sałata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Dynia gotowana 50g	50g
		Herbata z cytryną	250g	Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g	Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g
				Sałata 30g	30g	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	~~Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/~~	250g								
OBIAD		Manna na rosole wege 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g
		Danie wegańskie (p) 100g *gluten/*soja/	100g	Wątróbka drobiowa (s)	120g	Wątróbka drobiowa z cebulką (s) *gluten/	150g	Wątróbka drobiowa z cebulką (s) *gluten/	150g	Filet z kurczaka soute (p) 100g *gluten/	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	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				Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g						
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	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Szynka z piersi indyka 60g	60g
		Pomidor 100g	100g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
		Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
				Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	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	2118	Energia	2440	Energia	1477	Energia	1815	Energia	2073
g	Białko	44,486	Białko	128,64	Białko	72,097	Białko	101,18	Białko	133,25
g	Tłuszcz	108,11	Tłuszcz	116,06	Tłuszcz	69,153	Tłuszcz	84,503	Tłuszcz	86,818
g	Kwasy Nasycone	33,264	Kwasy Nasycone	26,392	Kwasy Nasycone	22,145	Kwasy Nasycone	23,775	Kwasy Nasycone	25,5
g	Węglowodany ogółem	223,86	Węglowodany ogółem	212,85	Węglowodany ogółem	132,37	Węglowodany ogółem	151,86	Węglowodany ogółem	182,39
g	W tym cukry	54,738	W tym cukry	51,525	W tym cukry	33,539	W tym cukry	38,164	W tym cukry	38,255
g	Błonnik pokarmowy	35,777	Błonnik pokarmowy	23,257	Błonnik pokarmowy	23,878	Błonnik pokarmowy	26,158	Błonnik pokarmowy	22,589
mg	Sód	438,06	Sód	1870	Sód	1013	Sód	1333	Sód	2248

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.