Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
czwartek 15 października 2026

DIETA		Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
ŚNIADANIE	I	Kefir szt. *mleko/	200g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Zupa krem z selera (g) 500ml *gluten/*mleko/*seler/	350g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Jajecznica z białek na parze *jaja/	100g	Jajecznica z białek na parze *jaja/	100g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g		
		Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z oliwą	60g	Jajecznica na parze *jaja/	100g		
		Mix sałat z pomidorkami	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g		
	II	Jabłko 1szt.	180g	Kanapka pszenna z pasztetem DZ 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	80g	Kanapka razowa z pasztetem DZ 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g
OBIAD		Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa b/s (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa b/s (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem z fasolki (g) 500ml *mleko/	500g
		Pierogi z mięsem (g) 8 szt.	125g	Kotlet mielony drobiowy b/s 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony drobiowy b/s 100g *gluten/*jaja/	100g	Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g		
		Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Ziemniaki gotowane b/s 180g	180g	Ziemniaki gotowane b/s 180g	180g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g		
		Kompot 250ml	250g	Gotowane warzywa b/s 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa b/s 150g *seler/	150g	Kompot 250ml	250g		
				Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g				
Podwieczorek				Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g				
Kolacja	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Zupa krem z fasolki (g) 500ml *mleko/	500g
		Sałatka z kaszą bulgur, ogórkiem, suszonymi pomidorami, serem typu feta i szynką, *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Sałatka z kaszą bulgur, ogórkiem i szynką *gluten/	250g	Sałatka z kaszą bulgur, ogórkiem i szynką *gluten/	250g	Sałatka z kaszą bulgur, s. pom, fetą i szynką *gluten/*mleko/	250g		
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g		
	II	Kanapka razowa z pasztetem 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	80g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g
kcal		Energia	2166	Energia	2160	Energia	2183	Energia	2392	Energia	2274
g		Białko	82,723	Białko	102,34	Białko	100,39	Białko	114,13	Białko	104,72
g		Tłuszcz	89,902	Tłuszcz	90,341	Tłuszcz	90,826	Tłuszcz	98,037	Tłuszcz	72,817
g		Kwasy Nasycone	17,24	Kwasy Nasycone	31,333	Kwasy Nasycone	31,348	Kwasy Nasycone	30,051	Kwasy Nasycone	26,119
g		Węglowodany ogółem	238,84	Węglowodany ogółem	225,71	Węglowodany ogółem	223,9	Węglowodany ogółem	249,77	Węglowodany ogółem	303,78
g		W tym cukry	39,869	W tym cukry	26,253	W tym cukry	27,558	W tym cukry	43,955	W tym cukry	99,819
g		Błonnik pokarmowy	32,206	Błonnik pokarmowy	29,181	Błonnik pokarmowy	38,786	Błonnik pokarmowy	21,064	Błonnik pokarmowy	26,485
mg		Sód	1899	Sód	2330	Sód	2059	Sód	1164	Sód	467,75

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

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
piątek 16 października 2026

DIETA		Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
ŚNIADANIE	I	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami (g) 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g		
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g		
		Schab biały 30g *soja/	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pasta mięsna ze schabu białego 40g *jaja/*soja/*gorczyca/	40g		
		Ogórek kiszony 60g	60g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Pomidor 50g	50g					masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g								
	II	Serek wiejski 1 szt.	200g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
OBIAD		Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Rosół z makaronem b/s (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem b/s (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem żurek (g) 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
		Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona b/s 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona b/s 100g *gluten/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g		
		Ryż z warzywami (g) 200g	200g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g		
		Kompot 250ml	250g	Ryż z warzywami (g) 250g	180g	Ryż z warzywami (g) 250g	180g	Ryż z warzywami (g) 250g	180g		
				Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek				Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana al dente 150g	150g				
Kolacja	I	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Krem z warzyw d/p (g) 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g		
		Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Ogórek 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Margaryna 10g	10g	Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Dżem 2 szt.	50g		
		Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g			Herbata owocowa	250g		
	II	Kiwi 1szt.	75g	Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Banan 1szt.	120g	Serek wiejski 1 szt.	200g

kcal	Energia	2138,1	Energia	2078,3	Energia	1931,9	Energia	2341,6	Energia	2213
g	Białko	125,11	Białko	135,45	Białko	132,09	Białko	113,69	Białko	112,88
g	Tłuszcz	95,455	Tłuszcz	59,245	Tłuszcz	59,188	Tłuszcz	96,636	Tłuszcz	97,506
g	Kwasy Nasycone	21,877	Kwasy Nasycone	21,596	Kwasy Nasycone	21,785	Kwasy Nasycone	37,024	Kwasy Nasycone	38,761
g	Węglowodany ogółem	189,91	Węglowodany ogółem	247,27	Węglowodany ogółem	207,96	Węglowodany ogółem	245,9	Węglowodany ogółem	216,48
g	W tym cukry	28,925	W tym cukry	25,658	W tym cukry	22,109	W tym cukry	54,099	W tym cukry	60,621
g	Błonnik pokarmowy	22,717	Błonnik pokarmowy	21,982	Błonnik pokarmowy	31,625	Błonnik pokarmowy	17,411	Błonnik pokarmowy	13,264
mg	Sód	1841,4	Sód	2110,1	Sód	1795,6	Sód	1259,1	Sód	597,59

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 17 października 2026

DIETA		Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
ŚNIADANIE	I	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Krem z białych warzyw (g) 500ml *mleko/*seler/	500g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g		
		Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g		
		Kiełbasa żywiecka 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Ogórek 50g	50g					Herbata z cytryną	250g		
		Sałata 30g	30g								
		Margaryna 10g	10g								
		Herbata z cytryną	250g								
	II	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g
OBIAD		Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem szpinakowy z ziemniakami (g) 500ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	500g
		Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	150g	Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	150g	Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	150g	Makaron pszenny 150g *gluten/+soja/	150g		
		Makaron pełnoziarnisty (g) 150g *gluten/+soja/	150g	Makaron pszenny kolorowy 150g *gluten/	150g	Makaron pełnoziarnisty (g) 150g *gluten/+soja/	150g	Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	150g		
		Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek		Jabłko 1szt.	180g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Banan 1szt.	200g		
Kolacja	I	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Zupa krem koperkowy (g) 500ml *mleko/*seler/	500g
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g		
		Domowa wędlina z indyka 30g	30g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Pasta z żywieckiej 60g *jaja/*gorczyca/	60g		
		Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Pomidor 50g	50g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata rumiankowa	250g		
		Herbata rumiankowa	250g								
	II	Kanapka razowa z szynką kruchą 1 szt. *gluten/	80g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Mus owocowy 1szt.	100g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g

kcal	Energia	2531,7	Energia	2134,8	Energia	2174,7	Energia	2359,8	Energia	1986,1
g	Białko	143,13	Białko	137,19	Białko	135,95	Białko	122,68	Białko	94,941
g	Tłuszcz	73,899	Tłuszcz	59,764	Tłuszcz	60,334	Tłuszcz	78,819	Tłuszcz	72,951
g	Kwasy Nasycone	15,023	Kwasy Nasycone	24,335	Kwasy Nasycone	24,365	Kwasy Nasycone	30,171	Kwasy Nasycone	36,041
g	Węglowodany ogółem	304,54	Węglowodany ogółem	252,05	Węglowodany ogółem	251,17	Węglowodany ogółem	278,63	Węglowodany ogółem	230,11
g	W tym cukry	52,226	W tym cukry	22,406	W tym cukry	25,216	W tym cukry	88,707	W tym cukry	51,689
g	Błonnik pokarmowy	41,799	Błonnik pokarmowy	30,639	Błonnik pokarmowy	44,429	Błonnik pokarmowy	27,449	Błonnik pokarmowy	17,005
mg	Sód	3024,1	Sód	3279,6	Sód	2808	Sód	1613,1	Sód	407,83

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 18 października 2026

DIETA		Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
ŚNIADANIE	I	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zupa krem buraczkowy (g) 500ml *mleko/*seler/	500g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g		
		Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Pasta z jaj *jaja/*gorczyca/	100g		
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Sałata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g								
	II	Serek wiejski 1 szt.	200g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g
OBIAD		Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa b/s (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa b/s (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa krem jarzynowy (g) 500ml *mleko/	500g
		Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g		
		Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane b/s 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g		
		Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek				Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g				
Kolacja	I	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Zupa krem jarzynowy (g) 500ml *mleko/	500g
		Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Pasta z piersi indyka 60g *jaja/*gorczyca/	60g		
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g		
		Herbata czarna b/c	250g								
	II	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g
kcal		Energia	2123,6	Energia	2101,1	Energia	2447,5	Energia	2141,5	Energia	2197,5
g		Białko	133,4	Białko	130,7	Białko	157,45	Białko	144,8	Białko	111,3
g		Tłuszcz	89,077	Tłuszcz	68,522	Tłuszcz	85,082	Tłuszcz	83,892	Tłuszcz	91,722
g		Kwasy Nasycone	14,546	Kwasy Nasycone	22,886	Kwasy Nasycone	30,496	Kwasy Nasycone	25,387	Kwasy Nasycone	30,181
g		Węglowodany ogółem	186,29	Węglowodany ogółem	233,9	Węglowodany ogółem	243,12	Węglowodany ogółem	192,3	Węglowodany ogółem	233,74
g		W tym cukry	26,251	W tym cukry	24,156	W tym cukry	18,141	W tym cukry	43,036	W tym cukry	49,736
g		Błonnik pokarmowy	25,644	Błonnik pokarmowy	29,586	Błonnik pokarmowy	46,646	Błonnik pokarmowy	24,957	Błonnik pokarmowy	23,458
mg		Sód	1680	Sód	2633,6	Sód	2689,2	Sód	1416,4	Sód	417,77

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 równowaźne 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 19 października 2026

DIETA		Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
ŚNIADANIE	I	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zupa krem (wiejska) 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g		
		Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Pasta z szynki dębowej drobiowej 60g *jaja/*gorczyca/	60g		
		Ogórek kiszony 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g								
	II	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka pszenna jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kanapka razowa jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
OBIAD		Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy b/s 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy b/s 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g		
		Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Sos koperkowy b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos koperkowy b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos koperkowy 80g (g) *gluten/*mleko/*seler/	80g		
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana (dr) 180g *gluten/	180g		
		Kompot	250g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g		
				Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek				Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g						
Kolacja	I	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Kiełbasa extra sucha z indykiem 60g	0g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Pasta z fileta z indyka 60g *jaja/*gorczyca/	60g		
		Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g		
		Roszponka	10g	Roszponka	10g	Roszponka	10g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Margaryna 10g	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	Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g
kcal		Energia	2401,6	Energia	2233,1	Energia	2289,3	Energia	2091,9	Energia	2046,2
g		Białko	117,38	Białko	128,02	Białko	145,78	Białko	115,01	Białko	78,888
g		Tłuszcz	89,123	Tłuszcz	58,796	Tłuszcz	64,731	Tłuszcz	70,488	Tłuszcz	81,304
g		Kwasy Nasycone	19,01	Kwasy Nasycone	22,031	Kwasy Nasycone	25,071	Kwasy Nasycone	26,087	Kwasy Nasycone	41,714
g		Węglowodany ogółem	265,96	Węglowodany ogółem	294	Węglowodany ogółem	266,78	Węglowodany ogółem	242,72	Węglowodany ogółem	245,73
g		W tym cukry	18,158	W tym cukry	36,909	W tym cukry	22,814	W tym cukry	62,818	W tym cukry	52,912
g		Błonnik pokarmowy	38,426	Błonnik pokarmowy	32,103	Błonnik pokarmowy	42,903	Błonnik pokarmowy	23,869	Błonnik pokarmowy	21,479
mg		Sód	2530,1	Sód	2956	Sód	2599,3	Sód	2052,7	Sód	1124,8

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin
(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równowaźne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.
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 20 października 2026

DIETA		Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
ŚNIADANIE	I	Kefir szt. *mleko/	200g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Manna na mleku 300ml (g) *gluten/*mleko/	300g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g		
		Szynka z piersi indyka 60g	60g	Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z oliwą	60g	Pasta z piersi indyka 60g *jaja/*gorczyca/	60g		
		Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i pesto *mleko/*orzechy/	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g		
	II	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g
OBIAD		Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw b/s (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw b/s (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z selera 500ml *gluten/*mleko/*seler/	350g
		Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g	Sos duszony z warzywami z mięsem wieprzowym (D) 25 *seler/	250g	Sos duszony z warzywami z mięsem wieprzowym (D) 25 *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g		
		Makaron pełnoziarnisty 150g *gluten/+soja/	150g	Makaron pszenny 150g *gluten/+soja/	150g	Makaron pełnoziarnisty 150g *gluten/+soja/	150g	Makaron pszenny 150g *gluten/+soja/	150g		
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	200g		
Podwieczorek				Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g				
Kolacja	I	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Zupa krem z fasolki 500ml *jaja/*mleko/	500g
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g		
		Schab pieczony 30g *mleko/	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pasta ze schabu pieczonego 30g *jaja/*mleko/*gorczyca/	30g		
		Pomidor 50g	50g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Ogórek 50g	50g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata owocowa	250g		
		Herbata owocowa	250g								
	II	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g

kcal	Energia	2399,8	Energia	2373,7	Energia	2388,6	Energia	2302,6	Energia	2205,5
g	Białko	123,27	Białko	136,88	Białko	135,41	Białko	122,3	Białko	90,865
g	Tłuszcz	88,968	Tłuszcz	84,422	Tłuszcz	85,403	Tłuszcz	85,463	Tłuszcz	89,657
g	Kwasy Nasycone	33,873	Kwasy Nasycone	43,221	Kwasy Nasycone	43,323	Kwasy Nasycone	42,012	Kwasy Nasycone	28,017
g	Węglowodany ogółem	262,42	Węglowodany ogółem	258,98	Węglowodany ogółem	248,58	Węglowodany ogółem	252,78	Węglowodany ogółem	264,65
g	W tym cukry	51,643	W tym cukry	35,776	W tym cukry	42,076	W tym cukry	77,503	W tym cukry	54,369
g	Błonnik pokarmowy	38,169	Błonnik pokarmowy	32,276	Błonnik pokarmowy	46,126	Błonnik pokarmowy	24,845	Błonnik pokarmowy	26,802
mg	Sód	2552,4	Sód	2460,6	Sód	1991,4	Sód	1332,8	Sód	478,17

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 21 października 2026

DIETA		Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
ŚNIADANIE	I	Serek wiejski 1 szt.	200g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Zupa krem z pomidora/r 500ml *seler/	500g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Herbata z cytryną	250g
		Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Pasta z kiełbasy krotoszyńskiej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g		
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Papryka 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g								
	II	Kefir szt. *mleko/	200g	Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Skyr szt. *mleko/	140g
OBIAD		Barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Barszcz czerwony b/s 350ml *seler/	350g	Barszcz czerwony b/s 350ml *seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krem buraczkowy 500ml *seler/	500g
		Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g		
		Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g		
		Ziemniaki gotowane 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka na gęsto 150g	150g		
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek				Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g				
Kolacja	I	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Zupa krem z buraków 500ml *gluten/*seler/	500g
		Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Pasta z polędwicy sopockiej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g		
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Sałata 30g	30g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g		
		Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Sałata 30g	30g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Ogórek 50g	50g	Herbata malinowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g			Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g		
		Herbata malinowa	250g								
	II	Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g		
kcal		Energia	2095,5	Energia	2359,4	Energia	2398,7	Energia	2148,3	Energia	1815,9
g		Białko	126,71	Białko	155,02	Białko	151,3	Białko	124,48	Białko	88,093
g		Tłuszcz	74,611	Tłuszcz	74,881	Tłuszcz	76,426	Tłuszcz	85,96	Tłuszcz	83,501
g		Kwasy Nasycone	17,191	Kwasy Nasycone	28,652	Kwasy Nasycone	28,072	Kwasy Nasycone	30,542	Kwasy Nasycone	23,263
g		Węglowodany ogółem	214,03	Węglowodany ogółem	261,19	Węglowodany ogółem	257,56	Węglowodany ogółem	209,35	Węglowodany ogółem	212,83
g		W tym cukry	31,462	W tym cukry	26,662	W tym cukry	29,802	W tym cukry	57,239	W tym cukry	38,698
g		Błonnik pokarmowy	32,422	Błonnik pokarmowy	25,232	Błonnik pokarmowy	40,532	Błonnik pokarmowy	20,288	Błonnik pokarmowy	16,88
mg		Sód	2545,8	Sód	3009	Sód	2927,5	Sód	1241,4	Sód	399,15

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 równowaźne 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 22 października 2026

DIETA		Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
ŚNIADANIE	I	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*seler/	500g
		Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Pasta z makreli z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z makreli z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g		
		Pasta z makreli z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Pasta z makreli *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g		
		Rzodkiewka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g								
	II	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g	Budyń 250ml *gluten/*mleko/	250g
OBIAD		Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami b/s 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami b/s 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krem koperkowy 500ml *seler/	500g
		Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonowze schabu duszony z warzywami b/s 250g *gluten/	250g	Strogonowze schabu duszony z warzywami b/s 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Kompot	250g
		Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż (dr)180g	180g		
		Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g		
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek				Kalafior gotowany 150g *soja/	150g	Kalafior gotowany 150g *soja/	150g				
Kolacja	I	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Zupa krem koperkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
		Sałatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Sałatka jarzynowa dializowana 200g *jaja/	200g	Sałatka jarzynowa dializowana 200g *jaja/	200g	Sałatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Herbata miętowa	250g
		Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g		
		Margaryna 10g	10g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata miętowa	250g					Herbata miętowa	250g		
	II	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g

kcal	Energia	2587,1	Energia	2352,2	Energia	2321,2	Energia	2237,8	Energia	2002,4
g	Białko	135,07	Białko	130,01	Białko	127,19	Białko	131,26	Białko	90,203
g	Tłuszcz	93,424	Tłuszcz	75,148	Tłuszcz	75,438	Tłuszcz	97,386	Tłuszcz	66,941
g	Kwasy Nasycone	17,257	Kwasy Nasycone	23,741	Kwasy Nasycone	23,736	Kwasy Nasycone	18,428	Kwasy Nasycone	36,203
g	Węglowodany ogółem	285,3	Węglowodany ogółem	280,08	Węglowodany ogółem	268,11	Węglowodany ogółem	241,23	Węglowodany ogółem	253,79
g	W tym cukry	37,945	W tym cukry	51,091	W tym cukry	51,661	W tym cukry	39,646	W tym cukry	70,248
g	Błonnik pokarmowy	40,974	Błonnik pokarmowy	33,115	Błonnik pokarmowy	40,015	Błonnik pokarmowy	17,168	Błonnik pokarmowy	18,044
mg	Sód	3384,2	Sód	3036	Sód	2782,6	Sód	1827	Sód	491,74

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 równowaźne 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 23 października 2026

DIETA		Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
ŚNIADANIE	I	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g		
		Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler /	100g		
		Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Rzodkiewka 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Pomidor 50g	50g					Herbata z cytryną	250g		
		Margaryna 10g	10g								
		Herbata z cytryną	250g								
	II	Banan 1szt.	120g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g	Kisiel 250ml	250g
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 krem krupnik 500ml *mleko/*seler/	500g
		Ryba soute 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soute b/s 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soute b/s 100g *gluten/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g		
		Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g		
		Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana al dente 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g		
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek				Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g				
Kolacja	I	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Zupa krem krupnik 500ml *seler/	500g
		Pieczeń z indykiem 30g *gluten/	30g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Pasta z pieczeni z indyka 60g *gluten/*jaja/*gorczyca/	60g		
		Mini mozarella 45g *mleko/	45g	Pomidor 50g	50g	Oliwki czarne 5 szt.	20g	Mini mozarella 45g *mleko/	45g		
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Oliwki czarne 5 szt.	20g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata rumiankowa	250g		
		Herbata rumiankowa	250g								
	II	Kanapka razowa z kiełbasa krotoszyńską 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g
kcal		Energia	2132,6	Energia	2187,7	Energia	2113,6	Energia	2134,3	Energia	2187
g		Białko	99,773	Białko	139,77	Białko	133,9	Białko	104,28	Białko	98,588
g		Tłuszcz	80,026	Tłuszcz	65,881	Tłuszcz	68,241	Tłuszcz	82,881	Tłuszcz	97,464
g		Kwasy Nasycone	14,285	Kwasy Nasycone	21,051	Kwasy Nasycone	20,896	Kwasy Nasycone	20,922	Kwasy Nasycone	43,184
g		Węglowodany ogółem	241,31	Węglowodany ogółem	247,85	Węglowodany ogółem	220,76	Węglowodany ogółem	234,24	Węglowodany ogółem	229,13
g		W tym cukry	31,155	W tym cukry	36,845	W tym cukry	35,985	W tym cukry	53,65	W tym cukry	50,079
g		Błonnik pokarmowy	33,092	Błonnik pokarmowy	35,218	Błonnik pokarmowy	44,418	Błonnik pokarmowy	21,494	Błonnik pokarmowy	20,977
mg		Sód	2808	Sód	2639,1	Sód	2461,9	Sód	1137,6	Sód	455,74

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 równowazne 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 24 października 2026

DIETA		Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
ŚNIADANIE	I	Kefir szt. *mleko/	200g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zupa krem szpinakowy z zacierką 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Herbata z cytryną	250g
		Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Pasta z szynki wiejskiej 60g *jaja/*gorczyca/	60g		
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Sałata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g								
	II	Kanapka razowa z szynką wiejską 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g
OBIAD		Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Kompot	250g
		Kasza gryczana 150g	150g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Kasza jęczmienna 180g	180g		
		Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Brokuł gotowany b/s 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany rozdrobniony 150g	150g		
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek				Brokuł gotowany 150g	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g				
Kolacja	I	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Herbata owocowa	250g
		Papryka 50g	50g	Roszponka	10g	Papryka 50g	50g	Dżem 2 szt.	50g		
		Roszponka	10g	masło 10g *mleko/	10g	Roszponka	10g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Margaryna 10g	10g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata owocowa	250g			Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g		
	II	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Skyr szt. *mleko/	140g

kcal	Energia	2063,1	Energia	1998,5	Energia	2042,1	Energia	2014,9	Energia	2035,1
g	Białko	133,07	Białko	161,48	Białko	157,09	Białko	120,92	Białko	117,79
g	Tłuszcz	79,85	Tłuszcz	63,58	Tłuszcz	68,24	Tłuszcz	64,4	Tłuszcz	87,927
g	Kwasy Nasycone	10,314	Kwasy Nasycone	19,686	Kwasy Nasycone	22,406	Kwasy Nasycone	22,671	Kwasy Nasycone	35,974
g	Węglowodany ogółem	229,4	Węglowodany ogółem	230,77	Węglowodany ogółem	225,35	Węglowodany ogółem	232,69	Węglowodany ogółem	231,43
g	W tym cukry	24,733	W tym cukry	20,968	W tym cukry	23,529	W tym cukry	61,213	W tym cukry	55,304
g	Błonnik pokarmowy	34,098	Błonnik pokarmowy	28,113	Błonnik pokarmowy	41,678	Błonnik pokarmowy	22,423	Błonnik pokarmowy	23,213
mg	Sód	1901	Sód	2511,1	Sód	2063,1	Sód	744,03	Sód	487,82

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 równowaźne 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.