Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
poniedziałek 05 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	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Krem z białych warzyw 500ml *seler/	500g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Pasta z jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g		
		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 miodem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g				
OBIAD		Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ryżowa b/s 350ml *seler/	350g	Zupa ryżowa b/s 350ml *seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krem z pomidora/r 500ml *seler/	500g
		Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g		
		Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g		
		Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	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		
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 ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*seler/	500g
		Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Pasta z pieczeni z indyka 60g *gluten/*jaja/*gorczyca/	60g		
		Ogórek kiszony 60g	60g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g		
		Herbata miętowa	250g								
	II	Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

kcal	Energia	2249,9	Energia	2193,4	Energia	2277,8	Energia	1922,7	Energia	1838,5
g	Białko	99,37	Białko	118,99	Białko	136,77	Białko	96,33	Białko	76,09
g	Tłuszcz	86,592	Tłuszcz	82,602	Tłuszcz	88,437	Tłuszcz	88,062	Tłuszcz	68,082
g	Kwasy Nasycone	18,65	Kwasy Nasycone	26,329	Kwasy Nasycone	29,339	Kwasy Nasycone	27,711	Kwasy Nasycone	37,841
g	Węglowodany ogółem	229,93	Węglowodany ogółem	236,71	Węglowodany ogółem	215,99	Węglowodany ogółem	175,62	Węglowodany ogółem	225,31
g	W tym cukry	26,363	W tym cukry	32,836	W tym cukry	24,741	W tym cukry	41,533	W tym cukry	57,68
g	Błonnik pokarmowy	35,034	Błonnik pokarmowy	28,003	Błonnik pokarmowy	39,843	Błonnik pokarmowy	19,184	Błonnik pokarmowy	16,321
mg	Sód	2087,3	Sód	2551	Sód	2134,8	Sód	812,83	Sód	363,75

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 jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.
Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
wtorek 06 października 2026

DIETA		Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
ŚNIADANIE	I	Skyr szt. *mleko/	140g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zupa krem z selera 500ml *gluten/*seler/	350g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z indyka 30g	30g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Skyr szt. *mleko/	140g
		Schab biały 60g *soja/	60g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Pasta ze schabu białego 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g		
		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 pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g		
OBIAD		Zupa dyniowa (g) 350ml	350g	Zupa dyniowa b/s 350ml	350g	Zupa dyniowa b/s 350ml	350g	Zupa dyniowa (g) 350ml	350g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*seler/	500g
		Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie b/s 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie b/s 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g		
		Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Sos własny b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*seler/	80g		
		Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g		
		Kompot 250ml	250g	Tarte buraczki 150g	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Tarte buraczki 150g	150g		
				Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek				Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g				
Kolacja	I	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*seler/	500g
		Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 60g *mleko/	60g	Szynka z kurczaka gotowanego 60g *mleko/	60g	Pasta z szynki z kurczaka gotowanego 30g *jaja/*mleko/*gorczyca/	30g		
		Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g		
		Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Sałata 30g	30g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata owocowa	250g		
		Herbata owocowa	250g								
	II	Kanapka razowa z szynką wiejską 1 szt. *gluten/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g

kcal	Energia	1999,9	Energia	2042,1	Energia	2150	Energia	2125	Energia	1899
g	Białko	116,37	Białko	118,97	Białko	127,5	Białko	126,77	Białko	113,77
g	Tłuszcz	86,406	Tłuszcz	57,607	Tłuszcz	72,462	Tłuszcz	84,56	Tłuszcz	61
g	Kwasy Nasycone	15,087	Kwasy Nasycone	21,661	Kwasy Nasycone	22,581	Kwasy Nasycone	25,678	Kwasy Nasycone	21,083
g	Węglowodany ogółem	210,98	Węglowodany ogółem	255,68	Węglowodany ogółem	228,35	Węglowodany ogółem	246,01	Węglowodany ogółem	255,78
g	W tym cukry	22,647	W tym cukry	43,867	W tym cukry	24,817	W tym cukry	68,326	W tym cukry	75,889
g	Błonnik pokarmowy	34,645	Błonnik pokarmowy	33,089	Błonnik pokarmowy	40,594	Błonnik pokarmowy	28,555	Błonnik pokarmowy	24,152
mg	Sód	2687	Sód	2905	Sód	2295,2	Sód	3141	Sód	578,5

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

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
środa 07 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 60g *gluten/	60g	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zupa krem buraczkowy 500ml *seler/	500g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Kefir szt. *mleko/	200g
		Kiełbasa extra sucha z indykiem 60g	0g	Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z oliwą	60g	Pasta z fileta z indyka 60g *jaja/*gorczyca/	60g		
		Mix sałat z ciecierzycą, pomidorkami i oliwą	60g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Oliwki zielone 5 szt.	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Oliwki zielone 5 szt.	20g		
		Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g		
	II	Śliwka 2 szt.	100g					Kefir szt. *mleko/	200g		
OBIAD		Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką b/s 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką b/s 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Zupa krem z zacierką 500ml *gluten/*jaja/*seler/	500g
		A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g		
		Ziemniaki gotowane 150g	150g	Sos własny b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos pomidorowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g		
		Kompot 250ml	250g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g		
				Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek											
Kolacja	I	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Zupa krem z zacierką 500ml *gluten/*jaja/*seler/	500g
		Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z białek jaj z jogurtem b/s *jaja/*mleko/	100g	Pasta z białek jaj z jogurtem b/s *jaja/*mleko/	100g	Pasta z jaj *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g		
		Pomidor 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
		Herbata rumiankowa	250g								
	II	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Banan 1szt.	120g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g

kcal	Energia	2325	Energia	1994	Energia	1878	Energia	2229	Energia	1901
g	Białko	117,06	Białko	113,93	Białko	108,46	Białko	119,26	Białko	94,3
g	Tłuszcz	94,839	Tłuszcz	65,197	Tłuszcz	64,887	Tłuszcz	76,742	Tłuszcz	63,554
g	Kwasy Nasycone	26,088	Kwasy Nasycone	24,967	Kwasy Nasycone	24,817	Kwasy Nasycone	29,196	Kwasy Nasycone	19,598
g	Węglowodany ogółem	240,85	Węglowodany ogółem	238,27	Węglowodany ogółem	208,65	Węglowodany ogółem	262,93	Węglowodany ogółem	232,86
g	W tym cukry	24,245	W tym cukry	20,244	W tym cukry	20,814	W tym cukry	53,505	W tym cukry	56,096
g	Błonnik pokarmowy	32,49	Błonnik pokarmowy	20	Błonnik pokarmowy	26,096	Błonnik pokarmowy	24,418	Błonnik pokarmowy	16,758
mg	Sód	2643	Sód	2660	Sód	2037	Sód	2627	Sód	394,09

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 niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
ŚNIADANIE	I		Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*seler/	500g
			Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g
			Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Sałata 30g	30g	Pasta z kurczaka 100g *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g		
			Ogórek kiszony 60g	60g	Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
			Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
			Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g		
			Herbata z cytryną	250g								
	II		Jabłko 1szt.	180g	Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g		
OBIAD			Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa b/s 350ml *soja/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa b/s 350ml *soja/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*seler/	350g	Krem z warzyw d/p 500ml *gluten/*jaja/*seler/	500g
			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 ze szpinakiem (g) 10 szt. *gluten/*mleko/	200g		
			Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g		
			Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	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 pszenny bez skórki 100g *gluten/	100g	Krem z warzyw d/p 500ml *gluten/*jaja/*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	Dżem 2 szt.	50g		
			Pomidor 50g	50g	Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g		
			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		
									Banan 1szt.	120g		
	II		Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g

kcal	Energia	2038,1	Energia	2054	Energia	1820,8	Energia	2309,5	Energia	1996
g	Białko	104,75	Białko	108,89	Białko	103,02	Białko	115,76	Białko	107,21
g	Tłuszcz	64,312	Tłuszcz	51,604	Tłuszcz	51,092	Tłuszcz	75,042	Tłuszcz	87,938
g	Kwasy Nasycone	5,8083	Kwasy Nasycone	24,279	Kwasy Nasycone	24,363	Kwasy Nasycone	23,437	Kwasy Nasycone	37,237
g	Węglowodany ogółem	247,83	Węglowodany ogółem	279,64	Węglowodany ogółem	222,1	Węglowodany ogółem	282,97	Węglowodany ogółem	189,11
g	W tym cukry	44,176	W tym cukry	36,901	W tym cukry	33,036	W tym cukry	73,579	W tym cukry	67,285
g	Błonnik pokarmowy	33,102	Błonnik pokarmowy	28,144	Błonnik pokarmowy	36,702	Błonnik pokarmowy	28,478	Błonnik pokarmowy	14,25
mg	Sód	1727,4	Sód	2094,6	Sód	1518,7	Sód	1461,3	Sód	442,69

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

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
piątek 09 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	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*seler/	500g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Serek wiejski 1 szt.	200g
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g		
		Szynka z piersi indyka 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pasta z piersi indyka 30g *jaja/*gorczyca/	30g		
		Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Ogórek 50g	50g					masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g								
	II	Serek wiejski 1 szt.	200g	Kanapka pszenna z miodem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g				
OBIAD		Zupa buraczkowa (g) 350ml *seler/	350g	Zupa buraczkowa b/s 350ml *seler/	350g	Zupa buraczkowa b/s 350ml *seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krem buraczkowy 500ml *seler/	500g
		Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g z warzywami b/s 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g z warzywami b/s 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		
		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 pszenny 100g *gluten/	100g	Zupa krem ogórkowy 500ml *gluten/+soja/*seler/	500g
		Polędwica z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Pasta z polędwicy z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g		
		Papryka 50g	50g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
		Herbata rumiankowa	250g								
	II	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g

kcal	Energia	2422,3	Energia	2512,7	Energia	2464,7	Energia	2235,7	Energia	2173
g	Białko	121,1	Białko	112,47	Białko	116,53	Białko	105,4	Białko	105,85
g	Tłuszcz	81,376	Tłuszcz	84,011	Tłuszcz	83,746	Tłuszcz	75,566	Tłuszcz	84,583
g	Kwasy Nasycone	9,3333	Kwasy Nasycone	20,739	Kwasy Nasycone	23,229	Kwasy Nasycone	17,417	Kwasy Nasycone	22,921
g	Węglowodany ogółem	259,54	Węglowodany ogółem	291,64	Węglowodany ogółem	265,32	Węglowodany ogółem	248,28	Węglowodany ogółem	241,19
g	W tym cukry	26,091	W tym cukry	51,066	W tym cukry	33,026	W tym cukry	46,076	W tym cukry	67,986
g	Błonnik pokarmowy	39,256	Błonnik pokarmowy	31,716	Błonnik pokarmowy	43,571	Błonnik pokarmowy	26,719	Błonnik pokarmowy	17,966
mg	Sód	2777,3	Sód	2491,9	Sód	2080,6	Sód	2140,2	Sód	462,25

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 10 października 2026

DIETA		Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
ŚNIADANIE	I	Skyr szt. *mleko/	140g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Zupa krem koperkowy 500ml *seler/	500g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Twarożek z z ziołami *mleko/	100g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Skyr szt. *mleko/	140g
		Szynka wiejska 60g *soja/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Sałata 30g	30g	Pasta z szynki wiejskiej 60g *jaja/*gorczyca/	60g		
		Pomidor 50g	50g	Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g								
	II			Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g		
OBIAD		Zupa koperkowa z ziemniakami 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 350ml *seler/	350g	Zupa krem koperkowy 500ml *seler/	500g
		Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociołek b/s wieprzowy duszony z kolorowymi warzyw	250g	Kociołek b/s wieprzowy duszony z kolorowymi warzyw	250g	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g		
		Kasza gryczana 150g	150g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
		Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g		
Podwieczorek				Kalafior gotowany 150g *soja/	150g	Kalafior gotowany 150g *soja/	150g				
Kolacja	I	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Krem z białych warzyw 500ml *seler/	500g
		Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z z ziołami *mleko/	100g	Twarożek z z ziołami *mleko/	100g	Twarożek z z ziołami *mleko/	100g		
		Mix sałat z pomidorkami i ciecierzycą z oliwą	50g	Mix sałat z oliwą	50g	Mix sałat z oliwą	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Margaryna 10g	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	Kanapka razowa z pastą jajeczną 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g

kcal	Energia	1983,1	Energia	2115,7	Energia	1930,2	Energia	2084,6	Energia	1987
g	Białko	122,88	Białko	130,76	Białko	126,25	Białko	131,27	Białko	100,14
g	Tłuszcz	80,871	Tłuszcz	51,413	Tłuszcz	50,853	Tłuszcz	80,453	Tłuszcz	87,461
g	Kwasy Nasycone	9,825	Kwasy Nasycone	16,048	Kwasy Nasycone	18,982	Kwasy Nasycone	19,28	Kwasy Nasycone	37,519
g	Węglowodany ogółem	214,74	Węglowodany ogółem	275,82	Węglowodany ogółem	222,74	Węglowodany ogółem	239,02	Węglowodany ogółem	233,13
g	W tym cukry	37,768	W tym cukry	49,858	W tym cukry	48,673	W tym cukry	64,788	W tym cukry	46,994
g	Błonnik pokarmowy	34,667	Błonnik pokarmowy	32,257	Błonnik pokarmowy	40,717	Błonnik pokarmowy	25,647	Błonnik pokarmowy	15,67
mg	Sód	1689,2	Sód	2446,4	Sód	1811,3	Sód	1272	Sód	495,61

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 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	Płatki ryżowe na mleku 300ml *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	Serek wiejski 1 szt.	200g
		Kiełbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler /	100g		
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Ogórek 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 pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g				
OBIAD		Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek b/s 350ml *seler/	350g	Zupa żurek b/s 350ml *seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem żurek 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
		Kotlet z udźca indyka (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z udźca indyka b/s (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z udźca indyka b/s (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z udźca indyka (p) 100g *gluten/*jaja/	100g		
		Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g		
		Fasolka szparagowa gotowana b/m 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek		Kefir szt. *mleko/	200g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Serek wiejski 1 szt.	200g		
Kolacja	I	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Zupa krem żurek 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
		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		
		Ogórek kiszony 60g	60g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	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	Kanapka razowa z szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g	Kisiel 250ml	250g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g

kcal	Energia	2308	Energia	2243,7	Energia	2276,7	Energia	2353,9	Energia	2369
g	Białko	124,32	Białko	134,26	Białko	137,14	Białko	138,24	Białko	112
g	Tłuszcz	97,368	Tłuszcz	75,533	Tłuszcz	79,943	Tłuszcz	91,702	Tłuszcz	105,28
g	Kwasy Nasycone	21,707	Kwasy Nasycone	27,931	Kwasy Nasycone	30,301	Kwasy Nasycone	28,572	Kwasy Nasycone	30,337
g	Węglowodany ogółem	217,13	Węglowodany ogółem	247,32	Węglowodany ogółem	231,93	Węglowodany ogółem	232,52	Węglowodany ogółem	241,42
g	W tym cukry	30,317	W tym cukry	31,741	W tym cukry	31,716	W tym cukry	47,317	W tym cukry	56,496
g	Błonnik pokarmowy	35,206	Błonnik pokarmowy	30,221	Błonnik pokarmowy	42,046	Błonnik pokarmowy	24,475	Błonnik pokarmowy	18,814
mg	Sód	2355,3	Sód	2815,8	Sód	2408,2	Sód	1601,2	Sód	583

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

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 12 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 brokułowa (g) 500ml *mleko/*seler/	500g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g		
		Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Pasta z szynki dębowej drobiowej 30g *jaja/*gorczyca/	30g		
		Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Oliwki czarne 5 szt.	20g	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 homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g			Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g
OBIAD		Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		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) 150g	150g	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g	Kasza gryczana (g) 180g	180g	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		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek		Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Kalafior gotowany 150g *soja/	150g	Kalafior gotowany 150g *soja/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g		
Kolacja	I	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Zupa krem buraczkowy (g) 500ml *mleko/*seler/	500g
		Schab biały 60g *soja/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Pasta mięsna ze schabu białego 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g		
		Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g		
		Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Margaryna 10g	10g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata miętowa	250g					Herbata miętowa	250g		
	II	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Banan 1szt.	120g		

kcal	Energia	2100,5	Energia	2073	Energia	2260,1	Energia	2089,3	Energia	2112
g	Białko	120,56	Białko	127,97	Białko	148,29	Białko	115,41	Białko	92,986
g	Tłuszcz	77,533	Tłuszcz	63,737	Tłuszcz	74,992	Tłuszcz	77,112	Tłuszcz	91,616
g	Kwasy Nasycone	8,686	Kwasy Nasycone	16,916	Kwasy Nasycone	20,056	Kwasy Nasycone	19,497	Kwasy Nasycone	32,39
g	Węglowodany ogółem	218,99	Węglowodany ogółem	243,66	Węglowodany ogółem	234,45	Węglowodany ogółem	227,31	Węglowodany ogółem	224,82
g	W tym cukry	21,354	W tym cukry	21,358	W tym cukry	19,854	W tym cukry	50,724	W tym cukry	45,649
g	Błonnik pokarmowy	36,154	Błonnik pokarmowy	30,714	Błonnik pokarmowy	43,484	Błonnik pokarmowy	25,447	Błonnik pokarmowy	23,301
mg	Sód	3353,7	Sód	2498	Sód	2075,8	Sód	2258,7	Sód	387,77

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 równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
wtorek 13 października 2026

DIETA		Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
ŚNIADANIE	I	Skyr szt. *mleko/	140g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Zupa krem dyniowy (g) 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g		
		Schab na soli morskiej 60g	60g	Roszponka	10g	Roszponka	10g	Pasta ze schabu na soli morskiej 60g *jaja/*gorczyca/	60g		
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Roszponka	10g	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 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	Skyr szt. *mleko/	140g
OBIAD		Zupa pomidorowa 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 pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z pomidora (g) 500ml *mleko/*seler/	500g
		Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) b/s100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) b/s100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy w sosie (p) 150g *gluten/*jaja/	100g		
		Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	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	Marchewka gotowana rozdrobniona 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 pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Zupa krem krupnik (g) 500ml *mleko/*seler/	500g
		Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g		
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g		
		Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Margaryna 10g	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata owocowa	250g					Herbata owocowa	250g		
	II	Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kisiel 250ml	250g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Banan 1szt.	120g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g

kcal	Energia	1934,1	Energia	2073,1	Energia	2318	Energia	2244,6	Energia	2032
g	Białko	119,56	Białko	141,08	Białko	163,8	Białko	127,97	Białko	107,69
g	Tłuszcz	74,324	Tłuszcz	49,667	Tłuszcz	59,412	Tłuszcz	101,21	Tłuszcz	94
g	Kwasy Nasycone	14,563	Kwasy Nasycone	24,248	Kwasy Nasycone	28,884	Kwasy Nasycone	30,901	Kwasy Nasycone	45,248
g	Węglowodany ogółem	220,77	Węglowodany ogółem	259,85	Węglowodany ogółem	263,38	Węglowodany ogółem	236,6	Węglowodany ogółem	223,32
g	W tym cukry	27,665	W tym cukry	33,144	W tym cukry	25,809	W tym cukry	65,211	W tym cukry	61,401
g	Błonnik pokarmowy	30,034	Błonnik pokarmowy	23,638	Błonnik pokarmowy	40,183	Błonnik pokarmowy	25,664	Błonnik pokarmowy	18,297
mg	Sód	2036,3	Sód	2510,3	Sód	2503,4	Sód	1886,6	Sód	543,33

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 14 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	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Zupa krem z pomidora/r 500ml *mleko/*seler/	500g
		Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g		
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Sałata 30g	30g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g		
		Parówki z indyka (g) 2 szt.	70g	Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Ketchup 1 szt.	1g		
		Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Dynia gotowana 50g	50g		
		Ogórek 50g	50g	Herbata z cytryną	250g			masło 10g *mleko/	10g		
		Sałata 30g	30g					Herbata z cytryną	250g		
		Margaryna 10g	10g								
		Herbata z cytryną	250g								
	II			Kanapka pszenna z miodem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Serek wiejski 1 szt.	200g
OBIAD		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	Krem z warzyw (g) 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Wątróbka drobiowa (s)	120g	Filet z kurczaka soute (p) 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute (p) 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute (p) 100g *gluten/	100g		
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g		
		Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek		Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g				
Kolacja	I	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Krem z warzyw (g) 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Szynka z piersi indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Pasta z piersi indyka 60g *jaja/*gorczyca/	60g		
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g		
		Rzodkiewka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 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	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g		

kcal	Energia	2334,3	Energia	1907,9	Energia	1987,5	Energia	2088,9	Energia	1932
g	Białko	127,03	Białko	117,21	Białko	150,47	Białko	126,92	Białko	105
g	Tłuszcz	87,635	Tłuszcz	59,928	Tłuszcz	61,896	Tłuszcz	79,693	Tłuszcz	96,271
g	Kwasy Nasycone	13,072	Kwasy Nasycone	18,336	Kwasy Nasycone	18,869	Kwasy Nasycone	24,462	Kwasy Nasycone	52,237
g	Węglowodany ogółem	248,36	Węglowodany ogółem	216,67	Węglowodany ogółem	193,89	Węglowodany ogółem	207,86	Węglowodany ogółem	160,25
g	W tym cukry	33,218	W tym cukry	42,155	W tym cukry	27,645	W tym cukry	54,799	W tym cukry	55,092
g	Błonnik pokarmowy	31,345	Błonnik pokarmowy	26,394	Błonnik pokarmowy	34,892	Błonnik pokarmowy	20,566	Błonnik pokarmowy	8,8755
mg	Sód	2761,5	Sód	2078,2	Sód	1759,7	Sód	1856,6	Sód	491,32

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.