Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
środa 04 listopada 2026

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
ŚNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Jajecznica ze szczypiorkiem (s) *jaja/	100g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g
		Pomidor 50g	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Pomidor 50g	50g	Jajecznica ze szczypiorkiem (s) *jaja/	100g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
		Papryka 50g	50g	Jajecznica na parze *jaja/	100g	Papryka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Jajecznica na parze *jaja/	100g
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
				Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
	II	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g								
OBIAD		Rosół z makaronem (g) (nb) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g
		Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet mielony drobiowy (p)100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet mielony drobiowy (p)100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet mielony drobiowy (p)100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet mielony drobiowy (p)100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek				Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g						
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
		Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g
		Pomidor 50g	50g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Rzodkiewka 50g	50g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g
		Sałata 30g	30g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Sałata 30g	30g	Rzodkiewka 50g	50g	Dynia gotowana 50g	50g
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata rumiankowa	250g	Sałata 30g	30g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g
				masło 10g *mleko/	10g			Herbata rumiankowa	250g		
				Herbata rumiankowa	250g						
	II	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g

kcal	Energia	2039,6	Energia	2339,6	Energia	1526	Energia	1812,1	Energia	1949
g	Białko	48,068	Białko	139,21	Białko	90,629	Białko	117,77	Białko	118,44
g	Tłuszcz	105,28	Tłuszcz	101,92	Tłuszcz	63,507	Tłuszcz	71,39	Tłuszcz	71,536
g	Kwasy Nasycone	36,303	Kwasy Nasycone	40,899	Kwasy Nasycone	23,412	Kwasy Nasycone	23,55	Kwasy Nasycone	23,726
g	Węglowodany ogółem	212,56	Węglowodany ogółem	209,6	Węglowodany ogółem	139,35	Węglowodany ogółem	167,89	Węglowodany ogółem	201,1
g	W tym cukry	46,561	W tym cukry	34,925	W tym cukry	24,779	W tym cukry	31,839	W tym cukry	43,435
g	Błonnik pokarmowy	29,034	Błonnik pokarmowy	25,523	Błonnik pokarmowy	26,458	Błonnik pokarmowy	28,981	Błonnik pokarmowy	26
mg	Sód	600,42	Sód	2298,5	Sód	1410	Sód	2076,9	Sód	2813

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

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
czwartek 05 listopada 2026

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
ŚNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Kefir szt. *mleko/	200g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g
		Parówki wegetariańskie (g) 2 szt. *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Parówki z indyka (g) 1 szt.	35g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą	50g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Ketchup 1 szt.	1g	Parówki z indyka (g) 2 szt.	70g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Margaryna 10g	10g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Mix sałat z oliwą	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Herbata z cytryną	250g	Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	masło 10g *mleko/	10g
				Mix sałat z pomidorkami i oliwą	50g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
				masło 10g *mleko/	10g			Herbata z cytryną	250g		
				Herbata z cytryną	250g						
	II										
OBIAD		Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml	350g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g
		Sos własny (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Kasza gryczana (g) 100g	150g	Kasza gryczana (g) 100g	150g	Sos własny (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g
		Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Tarte buraczki 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g					Kompot 250ml	250g
Podwieczorek				Skyr szt. *mleko/	140g						
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Sałatka z ciemnym makaronem, kurczakiem i warzywami *gluten/+soja/*gorczyca/	250g	Sałatka z ciemnym makaronem, kurczakiem i warzywami *gluten/+soja/*gorczyca/	250g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
		Sałatka z makaronem orzo, soczewicą i warzywami vege *gluten/*gorczyca/	250g	Sałatka z makaronem orzo, kurczakiem i warzywami *gluten/	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Sałatka z makaronem orzo, kurczakiem i warzywami *gluten/	250g
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g					masło 10g *mleko/	10g
		Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g					Herbata malinowa	250g
		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g					Banan 1szt.	120g
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g

kcal	Energia	2326,2	Energia	2673,9	Energia	1593,1	Energia	1736,4	Energia	2174
g	Białko	63,657	Białko	148,53	Białko	95,813	Białko	105,14	Białko	106,59
g	Tłuszcz	92,926	Tłuszcz	107,24	Tłuszcz	62,632	Tłuszcz	70,082	Tłuszcz	69,428
g	Kwasy Nasycone	16,878	Kwasy Nasycone	29,85	Kwasy Nasycone	16,069	Kwasy Nasycone	20,009	Kwasy Nasycone	25,13
g	Węglowodany ogółem	295,46	Węglowodany ogółem	316,85	Węglowodany ogółem	156,52	Węglowodany ogółem	166,34	Węglowodany ogółem	281,26
g	W tym cukry	43,736	W tym cukry	42,192	W tym cukry	12,591	W tym cukry	21,691	W tym cukry	53,048
g	Błonnik pokarmowy	42,908	Błonnik pokarmowy	24,066	Błonnik pokarmowy	19,001	Błonnik pokarmowy	19,601	Błonnik pokarmowy	26,102
mg	Sód	265,38	Sód	1938,4	Sód	746,03	Sód	776,53	Sód	1411

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 06 listopada 2026

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
ŚNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Pomidor 100g	100g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Szynka dębowa wieprzowa 60g	60g	Szynka dębowa wieprzowa 60g	60g	Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g
		Margaryna 10g	10g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g
		Herbata z cytryną	250g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
				masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
				Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
	II							Jabłko 1szt.	180g		
OBIAD		Zupa żurek (g) b/m 350ml *seler/	350g	Zupa żurek (g) 350ml *seler/	350g	Zupa żurek (g) 350ml *seler/	350g	Zupa żurek (g) 350ml *seler/	350g	Zupa żurek (g) 350ml *seler/	350g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	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				Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g						
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 50g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
		Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Miód 1 szt.	25g
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Dynia gotowana 50g	50g
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g					Herbata owocowa	250g
	II	Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	150g

kcal	Energia	1953,9	Energia	2433	Energia	1475,5	Energia	1783,3	Energia	2312
g	Białko	50,088	Białko	136,6	Białko	91,901	Białko	105,63	Białko	115,57
g	Tłuszcz	81,931	Tłuszcz	79,541	Tłuszcz	45,521	Tłuszcz	49,491	Tłuszcz	76,546
g	Kwasy Nasycone	35,727	Kwasy Nasycone	34,357	Kwasy Nasycone	14,198	Kwasy Nasycone	14,45	Kwasy Nasycone	34,452
g	Węglowodany ogółem	238,61	Węglowodany ogółem	284,69	Węglowodany ogółem	163,58	Węglowodany ogółem	213,61	Węglowodany ogółem	280,1
g	W tym cukry	58,982	W tym cukry	74,321	W tym cukry	41,086	W tym cukry	59,446	W tym cukry	75,836
g	Błonnik pokarmowy	28,853	Błonnik pokarmowy	24,729	Błonnik pokarmowy	22,874	Błonnik pokarmowy	31,034	Błonnik pokarmowy	28,349
mg	Sód	183,33	Sód	2060,9	Sód	893,85	Sód	1279,4	Sód	1983

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 07 listopada 2026

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
SNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Sałata 30g	30g	Schab na soli morskiej 60g	60g	Schab na soli morskiej 60g	60g	Schab na soli morskiej 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
		Margaryna 10g	10g	Sałata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g
				Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
						Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
	II			Kefir szt. *mleko/	200g			Kefir szt. *mleko/	200g		
OBIAD		Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g
		Warzywa duszone z ciecierzycą w sosie śmietankowym *mleko/	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką (d) *mleko/	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem (d)	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem (d)	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką (d) *mleko/	250g
		Ryż al dente (g) 180g	180g	Ryż al dente (g) 180g	180g	Ryż al dente (g) 100g	100g	Ryż al dente (g) 100g	100g	Ryż al dente (g) 180g	180g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
		Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g					Banan 1szt.	120g
Podwieczorek											
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Pomidor 100g	100g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		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 owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

kcal	Energia	2067	Energia	2354	Energia	1439,1	Energia	1690,9	Energia	2138,3
g	Białko	44,33	Białko	112,6	Białko	94,447	Białko	104,71	Białko	128,51
g	Tłuszcz	87,413	Tłuszcz	79,745	Tłuszcz	60,8	Tłuszcz	65,7	Tłuszcz	65,865
g	Kwasy Nasycone	23,065	Kwasy Nasycone	23,918	Kwasy Nasycone	13,626	Kwasy Nasycone	16,206	Kwasy Nasycone	24,101
g	Węglowodany ogółem	233,71	Węglowodany ogółem	263,59	Węglowodany ogółem	120,79	Węglowodany ogółem	160,19	Węglowodany ogółem	254,68
g	W tym cukry	53,866	W tym cukry	68,379	W tym cukry	27,721	W tym cukry	36,621	W tym cukry	59,445
g	Błonnik pokarmowy	30,229	Błonnik pokarmowy	28,808	Błonnik pokarmowy	21,028	Błonnik pokarmowy	25,588	Błonnik pokarmowy	26,123
mg	Sód	170,32	Sód	2343	Sód	1238	Sód	1674	Sód	2408

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
niedziela 08 listopada 2026

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
SNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Pomidor 50g	50g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g
		Sałata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Margaryna 10g	10g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
				Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
	II			Serek wiejski 1 szt.	200g			Serek wiejski 1 szt.	200g		
OBIAD		Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Pieczeń z szynki (p) 100g *jaja/	100g	Pieczeń z szynki (p) 100g *jaja/	100g	Pieczeń z szynki (p) 100g *jaja/	100g	Pieczeń z szynki (p) 100g *jaja/	100g
		Sos pomidorowy BM 80g *gluten/*seler/	80g	Sos pieczeniowy (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g	Sos pieczeniowy (g) 80g *gluten/*seler/	80g
		Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
		Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g					Kompot 250ml	250g
Podwieczorek											
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Parówki wegetariańskie (g) 2 szt. *gluten/	100g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Domowa wędlina z kurczaka 30g	30g	Domowa wędlina z kurczaka 30g	30g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g
		Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Dynia gotowana 50g	50g
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	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	2051	Energia	2399	Energia	1494	Energia	1764	Energia	1924
g	Białko	63,89	Białko	133,5	Białko	110,06	Białko	133,89	Białko	108,76
g	Tłuszcz	97,094	Tłuszcz	100,82	Tłuszcz	78,303	Tłuszcz	88,753	Tłuszcz	55,866
g	Kwasy Nasycone	33,236	Kwasy Nasycone	30,489	Kwasy Nasycone	20,613	Kwasy Nasycone	20,703	Kwasy Nasycone	25,277
g	Węglowodany ogółem	215,26	Węglowodany ogółem	236,5	Węglowodany ogółem	119,12	Węglowodany ogółem	138,12	Węglowodany ogółem	241,08
g	W tym cukry	38,11	W tym cukry	45,762	W tym cukry	30,671	W tym cukry	35,121	W tym cukry	48,062
g	Błonnik pokarmowy	43,286	Błonnik pokarmowy	26,926	Błonnik pokarmowy	22,616	Błonnik pokarmowy	24,896	Błonnik pokarmowy	26,749
mg	Sód	372,06	Sód	2467	Sód	1222	Sód	1542	Sód	2281

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; (-ł) 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 09 listopada 2026

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
SNIADANIE	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; (-i) 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 10 listopada 2026

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
SNIADANIE	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; (-ś) 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 11 listopada 2026

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
SNIADANIE	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			Mandarynka 2szt.	130g						
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	Mandarynka 2szt.	130g	Mandarynka 2szt.	130g	Banan 1szt.	120g

kcal	Energia	2225	Energia	2643	Energia	1637	Energia	1839	Energia	2268
g	Białko	55,692	Białko	147,16	Białko	89,044	Białko	98,954	Białko	123,54
g	Tłuszcz	124	Tłuszcz	99,042	Tłuszcz	71,919	Tłuszcz	81,809	Tłuszcz	76,797
g	Kwasy Nasycone	32,596	Kwasy Nasycone	38,703	Kwasy Nasycone	26,328	Kwasy Nasycone	29,238	Kwasy Nasycone	32,408
g	Węglowodany ogółem	209,14	Węglowodany ogółem	285,74	Węglowodany ogółem	153,46	Węglowodany ogółem	170,21	Węglowodany ogółem	268,44
g	W tym cukry	39,619	W tym cukry	39,325	W tym cukry	22,055	W tym cukry	23	W tym cukry	44,435
g	Błonnik pokarmowy	28,422	Błonnik pokarmowy	29,894	Błonnik pokarmowy	21,02	Błonnik pokarmowy	23,78	Błonnik pokarmowy	28,275
mg	Sód	756	Sód	3288	Sód	959,23	Sód	1630	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; (-i) 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 12 listopada 2026

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
SNIADANIE	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										Banan 1szt.	120g
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
				Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g			Herbata czarna b/c	250g
	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	1936	Energia	2175	Energia	1501	Energia	1746	Energia	2139
g	Białko	48,024	Białko	94,709	Białko	61,895	Białko	82,705	Białko	103,68
g	Tłuszcz	85,774	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	227,88	Węglowodany ogółem	255,22	Węglowodany ogółem	184,29	Węglowodany ogółem	203,72	Węglowodany ogółem	307
g	W tym cukry	55,571	W tym cukry	47,45	W tym cukry	39,5	W tym cukry	39,95	W tym cukry	72,821
g	Błonnik pokarmowy	29,399	Błonnik pokarmowy	33,966	Błonnik pokarmowy	23,413	Błonnik pokarmowy	25,693	Błonnik pokarmowy	31,749
mg	Sód	244,67	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 13 listopada 2026

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Diet ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
SNIADANIE	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; (-ś) 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.