Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
sobota 14 listopada 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 15 listopada 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 16 listopada 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	2112,1
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 17 listopada 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 18 listopada 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	Pasta z szynki dębowej drobiowej 60g *jaja/*gorczyca/	60g		
		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 "0" szt. *mleko/	140g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g		

kcal	Energia	2334,3	Energia	1907,9	Energia	1987,5	Energia	2025	Energia	1932,2
g	Białko	127,03	Białko	117,21	Białko	150,47	Białko	126,98	Białko	104,98
g	Tłuszcz	87,635	Tłuszcz	59,928	Tłuszcz	61,896	Tłuszcz	72,843	Tłuszcz	96,271
g	Kwasy Nasycone	13,072	Kwasy Nasycone	18,336	Kwasy Nasycone	18,869	Kwasy Nasycone	21,027	Kwasy Nasycone	52,237
g	Węglowodany ogółem	248,36	Węglowodany ogółem	216,67	Węglowodany ogółem	193,89	Węglowodany ogółem	207,78	Węglowodany ogółem	160,25
g	W tym cukry	33,218	W tym cukry	42,155	W tym cukry	27,645	W tym cukry	55,049	W tym cukry	55,092
g	Błonnik pokarmowy	31,345	Błonnik pokarmowy	26,394	Błonnik pokarmowy	34,892	Błonnik pokarmowy	20,571	Błonnik pokarmowy	8,8755
mg	Sód	2761,5	Sód	2078,2	Sód	1759,7	Sód	1876,4	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. lubin

(*) 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 19 listopada 2026

DIETA		Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
ŚNIADANIE	I	Kefir szt. *mleko/	200g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Zupa krem z selera (g) 500ml *gluten/*mleko/*seler/	350g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Jajecznica z białek na parze *jaja/	100g	Jajecznica z białek na parze *jaja/	100g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g		
		Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z oliwą	60g	Jajecznica na parze *jaja/	100g		
		Mix sałat z pomidorkami	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g		
	II	Jabłko 1szt.	180g	Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g
OBIAD		Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa b/s (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa b/s (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem z fasolki (g) 500ml *mleko/	500g
		Pierogi z mięsem (g) 8 szt.	125g	Kotlet mielony drobiowy b/s 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony drobiowy b/s 100g *gluten/*jaja/	100g	Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g		
		Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Ziemniaki gotowane b/s 180g	180g	Ziemniaki gotowane b/s 180g	180g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g		
		Kompot 250ml	250g	Gotowane warzywa b/s 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa b/s 150g *seler/	150g	Kompot 250ml	250g		
				Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g				
Podwieczorek				Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g				
Kolacja	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Zupa krem z fasolki (g) 500ml *mleko/	500g
		Sałatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, serem typu feta, ogórkiem i szynką *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Sałatka z kasza bulgur, ogórkiem i szynką *gluten/	250g	Sałatka z kasza bulgur, ogórkiem i szynką *gluten/	250g	Sałatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, serem typu feta i szynką*gluten/*mleko/	250g		
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g		
	II	Kanapka razowa z pasztetem 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	80g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g

kcal	Energia	2165,9	Energia	2210,6	Energia	2205,2	Energia	2391,9	Energia	2274
g	Białko	82,723	Białko	119,64	Białko	117,74	Białko	114,13	Białko	104,72
g	Tłuszcz	89,902	Tłuszcz	89,991	Tłuszcz	90,206	Tłuszcz	98,037	Tłuszcz	72,817
g	Kwasy Nasycone	17,24	Kwasy Nasycone	31,993	Kwasy Nasycone	31,978	Kwasy Nasycone	30,051	Kwasy Nasycone	26,119
g	Węglowodany ogółem	238,84	Węglowodany ogółem	221,86	Węglowodany ogółem	216,31	Węglowodany ogółem	249,77	Węglowodany ogółem	303,78
g	W tym cukry	39,869	W tym cukry	25,798	W tym cukry	26,593	W tym cukry	43,955	W tym cukry	99,819
g	Błonnik pokarmowy	32,206	Błonnik pokarmowy	29,181	Błonnik pokarmowy	35,326	Błonnik pokarmowy	21,064	Błonnik pokarmowy	26,485
mg	Sód	1899,4	Sód	2389,4	Sód	2146,3	Sód	1164	Sód	467,75

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin
(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w 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 20 listopada 2026

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

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

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

(*) produkt zawiera wskazany alergen; (-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.

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 21 listopada 2026

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

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

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

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

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

Jadłospis sporządzony przez dietetyka - mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
niedziela 22 listopada 2026

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

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin
(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na 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 23 listopada 2026

DIETA		Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
ŚNIADANIE	I	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zupa krem (wiejska) 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g		
		Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Pasta z szynki dębowej drobiowej 60g *jaja/*gorczyca/	60g		
		Ogórek kiszony 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g								
	II	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka pszenna jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kanapka razowa jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
OBIAD		Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy b/s 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy b/s 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g		
		Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Sos koperkowy b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos koperkowy b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos koperkowy 80g (g) *gluten/*mleko/*seler/	80g		
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana (dr) 180g *gluten/	180g		
		Kompot	250g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g		
				Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek				Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g						
Kolacja	I	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Kiełbasa extra sucha z indykiem 60g	0g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Pasta z fileta z indyka 60g *jaja/*gorczyca/	60g		
		Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g		
		Roszponka	10g	Roszponka	10g	Roszponka	10g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
	II	Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

kcal	Energia	2401,6	Energia	2233,1	Energia	2289,3	Energia	2091,9	Energia	2046
g	Białko	117,38	Białko	128,02	Białko	145,78	Białko	115,01	Białko	78,888
g	Tłuszcz	89,123	Tłuszcz	58,796	Tłuszcz	64,731	Tłuszcz	70,488	Tłuszcz	81,304
g	Kwasy Nasycone	19,01	Kwasy Nasycone	22,031	Kwasy Nasycone	25,071	Kwasy Nasycone	26,087	Kwasy Nasycone	41,714
g	Węglowodany ogółem	265,96	Węglowodany ogółem	294	Węglowodany ogółem	266,78	Węglowodany ogółem	242,72	Węglowodany ogółem	245,73
g	W tym cukry	18,158	W tym cukry	36,909	W tym cukry	22,814	W tym cukry	62,818	W tym cukry	52,912
g	Błonnik pokarmowy	38,426	Błonnik pokarmowy	32,103	Błonnik pokarmowy	42,903	Błonnik pokarmowy	23,869	Błonnik pokarmowy	21,479
mg	Sód	2530,1	Sód	2956	Sód	2599,3	Sód	2052,7	Sód	1125

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.