Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
środa 04 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	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Zupa krem z pomidora/r 500ml *seler/	500g
		Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Jajecznica z białek na parze *jaja/	100g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g
		Jajecznica ze szczypiorkiem (s) *jaja/	100g	Jajecznica z białek na parze *jaja/	100g	Papryka 50g	50g	Jajecznica na parze *jaja/	100g		
		Pomidor 50g	50g	Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Papryka 50g	50g	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 razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	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		
OBIAD		Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) b/s 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) b/s 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Krem z warzyw 500ml *gluten/*jaja/*seler/	500g
		Kotlet mielony drobiowy (p)100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet mielony drobiowy (p) b/s 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony drobiowy (p) b/s 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony drobiowy (p)100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g		
		Ziemniaki gotowane 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g		
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Ziemniaki gotowane 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				Marchewka mini gotowana 150g	150g	Brokuł gotowany 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 500ml *gluten/*jaja/*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		
		Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g		
		Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
		Herbata rumiankowa	250g								
	II	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Banan 1szt.	120g		

kcal	Energia	2250,1	Energia	2072,7	Energia	2098,5	Energia	2037,3	Energia	1687
g	Białko	133,74	Białko	115,81	Białko	138,69	Białko	121,47	Białko	97,81
g	Tłuszcz	85,405	Tłuszcz	79,391	Tłuszcz	79,764	Tłuszcz	75,556	Tłuszcz	71,871
g	Kwasy Nasycone	21,056	Kwasy Nasycone	27,599	Kwasy Nasycone	26,71	Kwasy Nasycone	23,929	Kwasy Nasycone	40,237
g	Węglowodany ogółem	221,99	Węglowodany ogółem	215,76	Węglowodany ogółem	193,29	Węglowodany ogółem	208,28	Węglowodany ogółem	161,1
g	W tym cukry	21,079	W tym cukry	36,183	W tym cukry	25,368	W tym cukry	53	W tym cukry	54,492
g	Błonnik pokarmowy	39,561	Błonnik pokarmowy	28,665	Błonnik pokarmowy	36,558	Błonnik pokarmowy	22,351	Błonnik pokarmowy	8,8755
mg	Sód	3252,3	Sód	2780,5	Sód	2326,5	Sód	1696,3	Sód	344,29

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 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 500ml *gluten/*seler/	350g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Kefir szt. *mleko/	200g
		Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Mix sałat z oliwą	50g	Mix sałat z oliwą	50g	Pasta z szynki wiejskiej 60g *jaja/*gorczyca/	60g		
		Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g								
	II	Skyr szt. *mleko/	140g	Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Mandarynka 2szt.	130g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g		
OBIAD		Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) b/s 350ml	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) b/s 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa krem z fasolki 500ml	500g
		Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy (d) b/s 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy (d) b/s 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy mielony (d) 100g *jaja/*seler/	180g		
		Kasza gryczana (g) 150g	150g	Sos własny (g) b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g	Sos własny (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g		
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g		
		Kompot 250ml	250g	Tarte buraczki 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Tarte buraczki 150g	150g		
				Kompot 250ml	250g			Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek				Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini 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 500ml	500g
		Sałatka z ciemnym makaronem z kurczakiem i warzywami *gluten/+soja/*gorczyca/	250g	Sałatka z makaronu orzo, kurczakiem i warzywami *gluten/	250g	Sałatka z ciemnym makaronem, kurczakiem i warzywami *gluten/+soja/*gorczyca/	250g	Sałatka z makaronem orzo, kurczakiem i warzywami *gluten/	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		
		Mandarynka 2szt.	130g	Mandarynka 2szt.	130g	Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Banan 1szt.	120g		
	II	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g		

kcal	Energia	2426,9	Energia	2272,5	Energia	2378,1	Energia	2234,5	Energia	1950
g	Białko	142,26	Białko	122,94	Białko	143,9	Białko	107,08	Białko	93,203
g	Tłuszcz	104,97	Tłuszcz	76,941	Tłuszcz	81,303	Tłuszcz	74,619	Tłuszcz	50,917
g	Kwasy Nasycone	20,783	Kwasy Nasycone	28,541	Kwasy Nasycone	28,668	Kwasy Nasycone	23,269	Kwasy Nasycone	13,669
g	Węglowodany ogółem	255,16	Węglowodany ogółem	269,09	Węglowodany ogółem	258,94	Węglowodany ogółem	278,64	Węglowodany ogółem	283,53
g	W tym cukry	37,586	W tym cukry	42,89	W tym cukry	41,535	W tym cukry	59,266	W tym cukry	78,399
g	Błonnik pokarmowy	33,296	Błonnik pokarmowy	30,356	Błonnik pokarmowy	38,126	Błonnik pokarmowy	20,813	Błonnik pokarmowy	26,485
mg	Sód	1795,8	Sód	2152,9	Sód	2003,9	Sód	803,79	Sód	460,4

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 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 pszenny 100g *gluten/	100g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*seler/	500g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g		
		Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Pasta z szynki dębowej wieprzowej 30g *jaja/*gorczyca/	30g		
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g		
		Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Rzodkiewka 50g	50g					masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g								
	II	Jabłko 1szt.	180g	Kanapka pszenna jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
OBIAD		Zupa żurek (g) 350ml *seler/	350g	Zupa żurek (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa żurek (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa żurek (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krem żurek 500ml *gluten/*seler/	500g
		Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g		
		Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g		
		Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek				Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g				
Kolacja	I	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Krem z warzyw d/p 500ml *gluten/*jaja/*seler/	500g
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g		
		Pomidor 100g	100g	Miód 2 szt.	50g	Sałata 30g	30g	Miód 1 szt.	25g		
		Margaryna 10g	10g	Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g		
				Herbata owocowa	250g			Herbata owocowa	250g		
	II	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	150g

kcal	Energia	2342,3	Energia	2174,1	Energia	2087,2	Energia	2297,3	Energia	2131
g	Białko	106,68	Białko	118,31	Białko	116,55	Białko	118,98	Białko	101,72
g	Tłuszcz	89,291	Tłuszcz	53,826	Tłuszcz	61,746	Tłuszcz	81,336	Tłuszcz	86,606
g	Kwasy Nasycone	22,447	Kwasy Nasycone	19,479	Kwasy Nasycone	19,479	Kwasy Nasycone	34,277	Kwasy Nasycone	31,211
g	Węglowodany ogółem	258,36	Węglowodany ogółem	291,75	Węglowodany ogółem	249,58	Węglowodany ogółem	260,74	Węglowodany ogółem	231,87
g	W tym cukry	39,256	W tym cukry	66,101	W tym cukry	28,061	W tym cukry	79,806	W tym cukry	74,841
g	Błonnik pokarmowy	38,774	Błonnik pokarmowy	33,329	Błonnik pokarmowy	38,289	Błonnik pokarmowy	21,527	Błonnik pokarmowy	13,264
mg	Sód	1992,4	Sód	2481,2	Sód	2352,8	Sód	818,13	Sód	456,94

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.
Jadlospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
sobota 07 listopada 2026

DIETA		Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
ŚNIADANIE	I	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Krem z białych warzyw 500ml *seler/	500g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g		
		Schab na soli morskiej 60g	60g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Pasta ze schabu na soli morskiej 60g *jaja/*gorczyca/	60g		
		Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Sałata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g								
	II	Kefir szt. *mleko/	200g	Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g
OBIAD		Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml b/s *gluten/*jaja/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml b/s *gluten/*jaja/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Zupa krem szpinakowy z ziemniakami 500ml *gluten/+soja/*seler/	500g
		Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem (d)	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką (g) b/s *mleko/	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką (g) b/s *mleko/	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką (d) *mleko/	250g		
		Ryż al dente (g) 150g	150g	Ryż al dente (g) 150g	150g	Ryż al dente (g) 150g	150g	Ryż al dente (g) 180g	180g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek		Jabłko 1szt.	180g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Banan 1szt.	120g		
Kolacja	I	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Zupa krem koperkowy 500ml *seler/	500g
		Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g		
		Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g		
		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	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z szynką kruchą 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g	Serek wiejski szt.	200g

kcal	Energia	2462	Energia	1974	Energia	2161	Energia	2180	Energia	2000
g	Białko	133,81	Białko	134,63	Białko	139,74	Białko	122	Białko	101,35
g	Tłuszcz	86,83	Tłuszcz	54,22	Tłuszcz	61,815	Tłuszcz	75,62	Tłuszcz	72,551
g	Kwasy Nasycone	12,031	Kwasy Nasycone	23,751	Kwasy Nasycone	27,521	Kwasy Nasycone	24,559	Kwasy Nasycone	28,441
g	Węglowodany ogółem	271,54	Węglowodany ogółem	231,15	Węglowodany ogółem	243,58	Węglowodany ogółem	248,18	Węglowodany ogółem	228,18
g	W tym cukry	45,08	W tym cukry	24,105	W tym cukry	14,335	W tym cukry	71,67	W tym cukry	55,269
g	Błonnik pokarmowy	37,308	Błonnik pokarmowy	26,778	Błonnik pokarmowy	42,238	Błonnik pokarmowy	18,84	Błonnik pokarmowy	17,005
mg	Sód	2750	Sód	2467	Sód	2416	Sód	1064	Sód	525,16

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
niedziela 08 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	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zupa krem buraczkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g		
		Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*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 (g) b/s 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) b/s 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Pieczeń z szynki (p) 100g *jaja/	100g	Pieczeń z szynki (g) b/s 100g *jaja/	100g	Pieczeń z szynki (g) b/s 100g *jaja/	100g	Pieczeń z szynki (p) 100g *jaja/	100g		
		Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Sos koperkowy (g) b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos koperkowy (g) b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos pieczeniowy (g) 80g *gluten/*seler/	80g		
		Brokuł gotowany 150g	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g		
		Kompot 250ml	250g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g		
				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 500ml *mleko/	500g
		Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Pasta z piersi indyka 60g *jaja/*gorczyca/	60g		
		Ketchup 1 szt.	1g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Sałata 30g	30g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g		
		Margaryna 10g	10g								
		Herbata czarna b/c	250g								
	II	Kanapka razowa z polędwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g

kcal	Energia	2241	Energia	2037,4	Energia	2154	Energia	2073	Energia	2196
g	Białko	143,25	Białko	120,9	Białko	140	Białko	129	Białko	97,604
g	Tłuszcz	110,48	Tłuszcz	52,962	Tłuszcz	61,647	Tłuszcz	83,276	Tłuszcz	95,522
g	Kwasy Nasycone	16,828	Kwasy Nasycone	20,278	Kwasy Nasycone	24,708	Kwasy Nasycone	23,955	Kwasy Nasycone	32,681
g	Węglowodany ogółem	196	Węglowodany ogółem	264,71	Węglowodany ogółem	244,49	Węglowodany ogółem	192,91	Węglowodany ogółem	237,94
g	W tym cukry	26,855	W tym cukry	33,58	W tym cukry	31,835	W tym cukry	54,778	W tym cukry	56,916
g	Błonnik pokarmowy	32,8	Błonnik pokarmowy	31,538	Błonnik pokarmowy	43,278	Błonnik pokarmowy	23,5	Błonnik pokarmowy	24,358
mg	Sód	2278	Sód	2703	Sód	2291	Sód	1631	Sód	417,6

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
poniedziałek 09 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	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Krem z białych warzyw 500ml *seler/	500g
			Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g		
			Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Pasta z jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g		
			Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
			Papryka 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
			Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g		
			Herbata z cytryną	250g								
	II		Kefir szt. *mleko/	200g	Kanapka pszenna z miodem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g			Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g
OBIAD			Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ryżowa b/s 350ml *seler/	350g	Zupa ryżowa b/s 350ml *seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krem z pomidora/r 500ml *seler/	500g
			Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g		
			Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g		
			Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g		
			Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek					Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g				
Kolacja	I		Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*seler/	500g
			Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Pasta z pieczeni z indyka 60g *gluten/*jaja/*gorczyca/	60g		
			Ogórek kiszony 60g	60g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g		
			Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
			Margaryna 10g	10g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g		
			Herbata miętowa	250g								
	II		Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

kcal	Energia	2250	Energia	2193	Energia	2278	Energia	1923	Energia	1838,5
g	Białko	99,37	Białko	119	Białko	136,77	Białko	96,33	Białko	76,09
g	Tłuszcz	86,592	Tłuszcz	82,602	Tłuszcz	88,437	Tłuszcz	88,062	Tłuszcz	68,082
g	Kwasy Nasycone	18,65	Kwasy Nasycone	26,329	Kwasy Nasycone	29,339	Kwasy Nasycone	27,711	Kwasy Nasycone	37,841
g	Węglowodany ogółem	229,93	Węglowodany ogółem	236,71	Węglowodany ogółem	216	Węglowodany ogółem	175,62	Węglowodany ogółem	225,31
g	W tym cukry	26,363	W tym cukry	32,836	W tym cukry	24,741	W tym cukry	41,533	W tym cukry	57,68
g	Błonnik pokarmowy	35,034	Błonnik pokarmowy	28	Błonnik pokarmowy	39,843	Błonnik pokarmowy	19,184	Błonnik pokarmowy	16,321
mg	Sód	2087	Sód	2551	Sód	2135	Sód	812,83	Sód	363,75

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

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

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

kcal	Energia	2000	Energia	2042	Energia	2150	Energia	2125	Energia	1899
g	Białko	116,37	Białko	119	Białko	127,5	Białko	126,77	Białko	113,77
g	Tłuszcz	86,406	Tłuszcz	57,607	Tłuszcz	72,462	Tłuszcz	84,56	Tłuszcz	61
g	Kwasy Nasycone	15,087	Kwasy Nasycone	21,661	Kwasy Nasycone	22,581	Kwasy Nasycone	25,678	Kwasy Nasycone	21,083
g	Węglowodany ogółem	211	Węglowodany ogółem	255,68	Węglowodany ogółem	228,35	Węglowodany ogółem	246	Węglowodany ogółem	255,78
g	W tym cukry	22,647	W tym cukry	43,867	W tym cukry	24,817	W tym cukry	68,326	W tym cukry	75,889
g	Błonnik pokarmowy	34,645	Błonnik pokarmowy	33,089	Błonnik pokarmowy	40,594	Błonnik pokarmowy	28,555	Błonnik pokarmowy	24,152
mg	Sód	2687	Sód	2905	Sód	2295	Sód	3141	Sód	578,5

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin
(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równowaźne 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 niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
ŚNIADANIE	I	Kefir szt. *mleko/	200g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zupa krem buraczkowy 500ml *seler/	500g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Kefir szt. *mleko/	200g
		Kiełbasa extra sucha z indykiem 60g	0g	Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z oliwą	60g	Pasta z fileta z indyka 60g *jaja/*gorczyca/	60g		
		Mix sałat z ciecierzycą, pomidorkami i oliwą	60g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Oliwki zielone 5 szt.	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Oliwki zielone 5 szt.	20g		
		Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g		
	II	Mandarynka 2szt.	130g					Kefir szt. *mleko/	200g		
OBIAD		Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką b/s 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką b/s 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Zupa krem z zacierką 500ml *gluten/*jaja/*seler/	500g
		A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g		
		Ziemniaki gotowane 150g	150g	Sos własny b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos pomidorowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g		
		Kompot 250ml	250g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g		
				Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek											
Kolacja	I	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Zupa krem z zacierką 500ml *gluten/*jaja/*seler/	500g
		Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z białek jaj z jogurtem b/s *jaja/*mleko/	100g	Pasta z białek jaj z jogurtem b/s *jaja/*mleko/	100g	Pasta z jaj *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g		
		Pomidor 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
		Herbata rumiankowa	250g								
	II	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Banan 1szt.	120g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g

kcal	Energia	2334	Energia	1994	Energia	1878	Energia	2229	Energia	1901
g	Białko	117,24	Białko	113,93	Białko	108,46	Białko	119,26	Białko	94,3
g	Tłuszcz	94,899	Tłuszcz	65,197	Tłuszcz	64,887	Tłuszcz	76,742	Tłuszcz	63,554
g	Kwasy Nasycone	26,074	Kwasy Nasycone	24,967	Kwasy Nasycone	24,817	Kwasy Nasycone	29,196	Kwasy Nasycone	19,598
g	Węglowodany ogółem	241,24	Węglowodany ogółem	238,27	Węglowodany ogółem	208,65	Węglowodany ogółem	262,93	Węglowodany ogółem	232,86
g	W tym cukry	32,805	W tym cukry	20,244	W tym cukry	20,814	W tym cukry	53,505	W tym cukry	56,096
g	Błonnik pokarmowy	33,36	Błonnik pokarmowy	20	Błonnik pokarmowy	26,096	Błonnik pokarmowy	24,418	Błonnik pokarmowy	16,758
mg	Sód	2642	Sód	2660	Sód	2037	Sód	2627	Sód	394,09

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

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
czwartek 12 listopada 2026

DIETA		Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
ŚNIADANIE	I	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*seler/	500g
		Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g
		Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Sałata 30g	30g	Pasta z kurczaka 100g *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g		
		Ogórek kiszony 60g	60g	Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g								
	II	Jabłko 1szt.	180g	Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g		
OBIAD		Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa b/s 350ml *soja/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa b/s 350ml *soja/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*seler/	350g	Krem z warzyw d/p 500ml *gluten/*jaja/*seler/	500g
		Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	125g	Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	125g	Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	125g	Pierogi ze szpinakiem (g) 10 szt. *gluten/*mleko/	200g		
		Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
								Banan 1szt.	120g		
Podwieczorek				Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g				
Kolacja	I	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 100g *gluten/	100g	Krem z warzyw d/p 500ml *gluten/*jaja/*seler/	500g
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g		
		Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Ogórek 100g	100g	Dżem 2 szt.	50g		
		Pomidor 50g	50g	Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g			Herbata czarna b/c	250g		
	II	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g

kcal	Energia	2038	Energia	2054	Energia	1821	Energia	2309	Energia	1996
g	Białko	104,75	Białko	108,89	Białko	103	Białko	115,76	Białko	107,21
g	Tłuszcz	64,312	Tłuszcz	51,604	Tłuszcz	51,092	Tłuszcz	75,042	Tłuszcz	87,938
g	Kwasy Nasycone	5,8083	Kwasy Nasycone	24,279	Kwasy Nasycone	24,363	Kwasy Nasycone	23,437	Kwasy Nasycone	37,237
g	Węglowodany ogółem	247,83	Węglowodany ogółem	279,64	Węglowodany ogółem	222,1	Węglowodany ogółem	283	Węglowodany ogółem	189,11
g	W tym cukry	44,176	W tym cukry	36,901	W tym cukry	33,036	W tym cukry	73,579	W tym cukry	67,285
g	Błonnik pokarmowy	33,102	Błonnik pokarmowy	28,144	Błonnik pokarmowy	36,702	Błonnik pokarmowy	28,478	Błonnik pokarmowy	14,25
mg	Sód	1727	Sód	2095	Sód	1519	Sód	1461	Sód	442,69

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

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
piątek 13 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	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*seler/	500g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g		
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g		
		Szynka z piersi indyka 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pasta z piersi indyka 30g *jaja/*gorczyca/	30g		
		Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Ogórek 50g	50g					masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g								
	II	Serek wiejski 1 szt.	200g	Kanapka pszenna z miodem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g			Serek wiejski 1 szt.	200g
OBIAD		Zupa buraczkowa (g) 350ml *seler/	350g	Zupa buraczkowa b/s 350ml *seler/	350g	Zupa buraczkowa b/s 350ml *seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krem buraczkowy 500ml *seler/	500g
		Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g z warzywami b/s 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g z warzywami b/s 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g		
		Ryż (dr)180g	180g	Ryż (dr)180g	180g	Ryż (dr)180g	180g	Ryż (dr)180g	180g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek				Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g				
Kolacja	I	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Zupa krem ogórkowy 500ml *gluten/+soja/*seler/	500g
		Polędwica z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Pasta z polędwicy z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g		
		Papryka 50g	50g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
		Herbata rumiankowa	250g								
	II	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g
kcal		Energia	2422,3	Energia	2512,7	Energia	2464,7	Energia	2235,7	Energia	2173
g		Białko	121,1	Białko	112,47	Białko	116,53	Białko	105,4	Białko	105,85
g		Tłuszcz	81,376	Tłuszcz	84,011	Tłuszcz	83,746	Tłuszcz	75,566	Tłuszcz	84,583
g		Kwasy Nasycone	9,3333	Kwasy Nasycone	20,739	Kwasy Nasycone	23,229	Kwasy Nasycone	17,417	Kwasy Nasycone	22,921
g		Węglowodany ogółem	259,54	Węglowodany ogółem	291,64	Węglowodany ogółem	265,32	Węglowodany ogółem	248,28	Węglowodany ogółem	241,19
g		W tym cukry	26,091	W tym cukry	51,066	W tym cukry	33,026	W tym cukry	46,076	W tym cukry	67,986
g		Błonnik pokarmowy	39,256	Błonnik pokarmowy	31,716	Błonnik pokarmowy	43,571	Błonnik pokarmowy	26,719	Błonnik pokarmowy	17,966
mg		Sód	2777,3	Sód	2491,9	Sód	2080,6	Sód	2140,2	Sód	462,25

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

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