

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
piątek 08 maja 2026											
DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata		
I	SNIADANIE	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g		
		Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Pasta z jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g		
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g		
II		Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kanapka pszenna z twarogiem DZ 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z twarogiem DZ 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g
I	OBIAD	Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa (g) b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa (g) b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem brokułowa 500ml *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	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g		
		Ryż al dente 150g	150g	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 180g	180g		
		Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Ryż al dente 150g	150g	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g		
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podmieszczak			Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g					
I	KOLACJA	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g		
		Papryka 50g	50g	Dżem 2 szt.	50g	Papryka 50g	50g	Dżem 1 szt.	25g		
		Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g			Herbata owocowa	250g		
II		Kanapka razowa z pasztelem 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g
kcal		Energia	2267,1	Energia	2431,3	Energia	2331,2	Energia	2187,6	Energia	2141,2
g		Białko	131,66	Białko	138,5	Białko	139,82	Białko	129,53	Białko	110,18
g		Tłuszcz	94,251	Tłuszcz	81,127	Tłuszcz	83,92	Tłuszcz	81,887	Tłuszcz	85,94
g		Kwasy Nasycone	19,308	Kwasy Nasycone	24,096	Kwasy Nasycone	24,294	Kwasy Nasycone	25,768	Kwasy Nasycone	34,838
g		Węglowodany ogółem	214,74	Węglowodany ogółem	284,45	Węglowodany ogółem	244,28	Węglowodany ogółem	223,42	Węglowodany ogółem	233,3
g		W tym cukry	17,836	W tym cukry	33,847	W tym cukry	17,983	W tym cukry	56,062	W tym cukry	54,249
g		Blonnik pokarmowy	29,816	Blonnik pokarmowy	22,819	Blonnik pokarmowy	34,172	Blonnik pokarmowy	21,949	Blonnik pokarmowy	28,537
mg		Sód	1944,5	Sód	2619,6	Sód	2353,1	Sód	926,45	Sód	389,83

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

WSZELKIE UWAGI DOTYCZĄCE POSILKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELEŃNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
sobota 09 maja 2026											
DIETA	Dieta niskocholesterolowa			Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
SNIADANIE	I	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Herbata z cytryną	250g
		Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Pasta ze schabu pieczonego 30g *jaja/*mleko/*gorczyca/	30g		
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g		
		Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Ogórek kiszony 60g	60g					masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g		
	Herbata z cytryną	250g									
	II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/	150g
	OBIAD	Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) b/s 350ml	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) b/s 350ml	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem z fasolki 500ml *mleko/	500g
Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/*soja/		350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) b/s 250g *gluten/*soja/	250g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) b/s 250g *gluten/*soja/	250g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/*soja/	350g	Kompot	250g	
Kompot		250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g			
Jabłko 1szt.		180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g			
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 tostowy 75g *gluten/	75g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Herbata rumiankowa	250g
		Pomidor 50g	50g	Roszpodka	10g	Roszpodka	10g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Roszpodka	10g	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 jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

	Energia	2511,7	Energia	2079,6	Energia	2106	Energia	2396,6	Energia	2092,5
g	Białko	116,21	Białko	112,8	Białko	115,69	Białko	117,59	Białko	103,07
g	Tłuszcz	88,045	Tłuszcz	54,926	Tłuszcz	60,336	Tłuszcz	81,595	Tłuszcz	69,726
g	Kwasy Nasycone	13,059	Kwasy Nasycone	19,326	Kwasy Nasycone	20,796	Kwasy Nasycone	25,252	Kwasy Nasycone	29,846
g	Węglowodany ogółem	266,33	Węglowodany ogółem	277,76	Węglowodany ogółem	258,43	Węglowodany ogółem	258,63	Węglowodany ogółem	266,27
g	W tym cukry	57,185	W tym cukry	52,673	W tym cukry	51,328	W tym cukry	69,406	W tym cukry	78,142
g	Błonnik pokarmowy	44,158	Błonnik pokarmowy	32,117	Błonnik pokarmowy	43,857	Błonnik pokarmowy	28,441	Błonnik pokarmowy	29,353
mg	Sód	2714,3	Sód	2492,8	Sód	2097,5	Sód	1445,6	Sód	1063,6

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 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 zyczenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

WSZELKIE UWAGI DOTYCZĄCE POŚLÓWKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELEGIARNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
niedziela 10 maja 2026											
DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata		
I	SNIADANIE	Serek wiejski 1 szt.	200g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Serek wiejski 1 szt.	200g	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		
		Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Pasta z pieczeni z indyka 60g *gluten/*jaja/*gorczyca/	60g		
		Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g		
		Margaryna 10g	10g								
II		Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kisiel 250ml	250g	Serek wiejski 1 szt.	200g
I	OBIAD	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) b/s 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) b/s 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem neapolitański 500ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	500g
		Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach b/s 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach b/s 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g		
		Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	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		
Podmieszane				Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g				
I	KOLACJA	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Zupa krem neapolitański 500ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	500g
		Kielbaski śniadaniowe (g) 2 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/	100g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Paszet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g		
		Ketchup 1 szt.	1g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Salata 30g	30g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g		
		Margaryna 10g	10g								
		Herbata owocowa	250g								
II		Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/	150g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/	150g
kcal		Energia	2521	Energia	2145,5	Energia	2197,2	Energia	2248,4	Energia	2115,2
g		Białko	127,18	Białko	143,38	Białko	153,18	Białko	124,08	Białko	104,56
g		Tłuszcz	115,95	Tłuszcz	72,105	Tłuszcz	75,213	Tłuszcz	106,09	Tłuszcz	116,72
g		Kwasy Nasycone	29,434	Kwasy Nasycone	25,075	Kwasy Nasycone	24,669	Kwasy Nasycone	29,145	Kwasy Nasycone	45,304
g		Węglowodany ogółem	223,94	Węglowodany ogółem	224,69	Węglowodany ogółem	212,41	Węglowodany ogółem	189,57	Węglowodany ogółem	160,69
g		W tym cukry	27,459	W tym cukry	38,774	W tym cukry	24,591	W tym cukry	59,936	W tym cukry	44,964
g		Blonnik pokarmowy	37,618	Blonnik pokarmowy	25,438	Blonnik pokarmowy	35,303	Blonnik pokarmowy	16,194	Blonnik pokarmowy	13,902
mg		Sód	2918,2	Sód	2543,3	Sód	2486,4	Sód	764,01	Sód	556,39

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. kubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach zastrzeżony 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 Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

WSZELKIE UWAGI DOTYCZĄCE POSILKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELEGNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
poniedziałek 11 maja 2026											
DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata		
I	SNIADANIE	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 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	Kefir szt. *mleko/	200g
		Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	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		
		Salata 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 dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g		
OBIAŁ	OBIAŁ	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krem buraczkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
		Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka b/s 250g	250g	Ratatuj duszone z indyka b/s 250g	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g		
		Kasza pęczak (g) 150g	150g	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g	Kasza jęczmienna (g) (dr) 180g	180g		
		Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	Kompot 250ml	250g	Banan 1szt.	120g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			Kompot 250ml	250g		
Publicyzonok			Kalafor gotowany 150g *soja/	150g	Kalafor gotowany 150g *soja/	150g			Kefir szt. *mleko/	200g	
Kolejca	Kolejca	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Zupa krem buraczkowy 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		
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g		
		Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Pomidor 50g	50g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata miętowa	250g		
		Herbata miętowa	250g								
III		Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g
kcal		Energia	1996	Energia	2194	Energia	2023,7	Energia	2058,8	Energia	2218,6
g		Białko	114,87	Białko	136,22	Białko	133,63	Białko	115,07	Białko	73,284
g		Tłuszcz	57,341	Tłuszcz	53,766	Tłuszcz	56,746	Tłuszcz	65,741	Tłuszcz	91,435
g		Kwasy Nasycone	10,15	Kwasy Nasycone	18,66	Kwasy Nasycone	20,85	Kwasy Nasycone	23,778	Kwasy Nasycone	29,045
g		Węglowodany ogółem	245,37	Węglowodany ogółem	289,46	Węglowodany ogółem	230,66	Węglowodany ogółem	245,97	Węglowodany ogółem	272,11
g		W tym cukry	28,418	W tym cukry	20,913	W tym cukry	25,788	W tym cukry	70,543	W tym cukry	73,618
g		Błonnik pokarmowy	36,18	Błonnik pokarmowy	31,86	Błonnik pokarmowy	39,22	Błonnik pokarmowy	21,64	Błonnik pokarmowy	26,139
mg		Sód	2458,2	Sód	2903,3	Sód	2054,2	Sód	1151,2	Sód	436,9

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skrupiaki; 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 POŚILKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELEŃNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
wtorek 12 maja 2026											
DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata		
I	SNIADANIE	Skyr szt. *mleko/	140g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zupa krem dyniowy 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	Skyr szt. *mleko/	140g
		Kielbasa żywiecka 60g	60g	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g	Pasta z żywieckiej 60g *jaja/*gorczyca/	60g		
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Roszpinka	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g								
		Sok wielowarzywny 300ml									
II		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g		
I	OBIAD	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krem krupnik 500ml *mleko/*seler/	500g
		Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute (d) b/s 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute (d) b/s 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy mielony w sosie (d) 100g *gluten/	100g		
		Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g		
		Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podmieszane				Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g				
I	KOLACJA	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Zupa krem krupnik 500ml *mleko/*seler/	500g
		Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Pasta z pieczeni z indyka 60g *gluten/*jaja/*gorczyca/	60g		
		Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzechy/	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzechy/	50g		
		Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Salata 30g	30g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	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	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

	kcal	Energia	2274.1	Energia	2222.7	Energia	2241.5	Energia	2298.7	Energia	2109.
g		Białko	130.14	Białko	142.13	Białko	162.26	Białko	137.79	Białko	103.58
g		Tłuszcz	100.89	Tłuszcz	66.453	Tłuszcz	80.938	Tłuszcz	106.01	Tłuszcz	94.402
g		Kwasy Nasycone	18.076	Kwasy Nasycone	22.018	Kwasy Nasycone	26.591	Kwasy Nasycone	32.384	Kwasy Nasycone	46.503
g		Węglowodany ogółem	232.81	Węglowodany ogółem	256.58	Węglowodany ogółem	236.04	Węglowodany ogółem	226.04	Węglowodany ogółem	243.42
g		W tym cukry	38.675	W tym cukry	32.806	W tym cukry	28.781	W tym cukry	61.531	W tym cukry	77.819
g		Błonnik pokarmowy	32.842	Błonnik pokarmowy	28.433	Błonnik pokarmowy	40.258	Błonnik pokarmowy	26.198	Błonnik pokarmowy	24.052
mg		Sód	2515.6	Sód	2634.6	Sód	2221.4	Sód	1590.9	Sód	1222.4

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. kubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach zastrzeżony 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 Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

WSZELKIE UWAGI DOTYCZĄCE POSILKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELEGIARNIKACH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
środa 13 maja 2026											
DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkováta		
I	SNIADANIE	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 *mleko/*seler/	500g
		Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Jajecznicza z białek na parze *jaja/	100g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g
		Jajecznicza ze szczypiorkiem (s) *jaja/	100g	Jajecznicza z białek na parze *jaja/	100g	Papryka 50g	50g	Jajecznicza 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		
I	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/*mleko/*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		
Podmleczonek			Marchewka mini gotowana 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g					
I	Kolacja	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/*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		
		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		
		Salata 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	1822,2
g	Białko	133,74	Białko	115,81	Białko	138,69	Białko	121,47	Białko	98,38
g	Tłuszcz	85,405	Tłuszcz	79,391	Tłuszcz	79,764	Tłuszcz	75,556	Tłuszcz	86,271
g	Kwasy Nasycone	21,056	Kwasy Nasycone	27,599	Kwasy Nasycone	26,71	Kwasy Nasycone	23,929	Kwasy Nasycone	52,237
g	Węglowodany ogółem	221,99	Węglowodany ogółem	215,76	Węglowodany ogółem	193,29	Węglowodany ogółem	208,28	Węglowodany ogółem	161,85
g	W tym cukry	21,079	W tym cukry	36,183	W tym cukry	25,368	W tym cukry	53	W tym cukry	56,412
g	Blonnik pokarmowy	39,561	Blonnik pokarmowy	28,665	Blonnik pokarmowy	36,558	Blonnik pokarmowy	22,351	Blonnik pokarmowy	8,8755
mg	Sód	3252,3	Sód	2780,5	Sód	2326,5	Sód	1696,3	Sód	351,49

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. kubin
 (*) produkt zawiera alergeny; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach zastrzeżony 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 Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

WSZELKIE UWAGI DOTYCZĄCE POSILKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELEGNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
czwartek 14 maja 2026											
DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata		
I SNIADANIE		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/*mleko/*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	Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	
II 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 *mleko/	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				
II KOLACJA		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 *mleko/	500g
		Salatka z ciemnym makaronem z kurczakiem i warzywami *gluten/*soja/*gorczyca/	250g	Salatka z makaronem orzo z kurczakiem i warzywami *gluten/	250g	Salatka z ciemnym makaronem z kurczakiem i warzywami *gluten/*soja/*gorczyca/	250g	Salatka z makaronem orzo z 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		
		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	2368,4	Energia	2214	Energia	2318,6	Energia	2118,1	Energia	2084,8
g		Białko	141,48	Białko	122,16	Białko	145,92	Białko	105,88	Białko	93,773
g		Tłuszcz	104,71	Tłuszcz	76,681	Tłuszcz	79,643	Tłuszcz	74,259	Tłuszcz	65,317
g		Kwasy Nasycone	20,757	Kwasy Nasycone	28,515	Kwasy Nasycone	28,712	Kwasy Nasycone	23,269	Kwasy Nasycone	25,669
g		Węglowodany ogółem	243,07	Węglowodany ogółem	257	Węglowodany ogółem	246,85	Węglowodany ogółem	250,44	Węglowodany ogółem	284,28
g		W tym cukry	25,626	W tym cukry	30,93	W tym cukry	29,575	W tym cukry	45,946	W tym cukry	80,319
g		Błonnik pokarmowy	30,826	Błonnik pokarmowy	27,886	Błonnik pokarmowy	35,656	Błonnik pokarmowy	18,773	Błonnik pokarmowy	26,485
mg		Sód	1794,5	Sód	2151,6	Sód	2009,6	Sód	802,59	Sód	467,6

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

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
piątek 15 maja 2026											
DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata		
I	SNIADANIE	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/*mleko/*seler/	500g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
		Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Pasta z szynki dębowej wieprzowej 30g *jaja/*gorczyca/	30g		
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Paszтет 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		
I	OBIAD	Zupa żurek (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa żurek (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa żurek (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem żurek 500ml *gluten/*mleko/*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		
Podmieszczek			Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g					
I	KOLACJA	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/*mleko/*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	Salata 30g	30g	Miód 1 szt.	25g		
		Margaryna 10g	10g	Salata 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
kcal		Energia	2346,4	Energia	2174,1	Energia	2087,2	Energia	2301,4	Energia	2208
g		Białko	106,55	Białko	118,31	Białko	116,55	Białko	118,85	Białko	101,83
g		Tłuszcz	89,891	Tłuszcz	53,826	Tłuszcz	61,746	Tłuszcz	81,936	Tłuszcz	95,006
g		Kwasy Nasycone	23,647	Kwasy Nasycone	19,479	Kwasy Nasycone	19,479	Kwasy Nasycone	35,477	Kwasy Nasycone	39,211
g		Węglowodany ogółem	258,16	Węglowodany ogółem	291,75	Węglowodany ogółem	249,58	Węglowodany ogółem	260,54	Węglowodany ogółem	231,98
g		W tym cukry	39,448	W tym cukry	66,101	W tym cukry	28,061	W tym cukry	79,998	W tym cukry	76,121
g		Blonnik pokarmowy	38,774	Blonnik pokarmowy	33,329	Blonnik pokarmowy	38,289	Blonnik pokarmowy	21,527	Blonnik pokarmowy	13,264
mg		Sód	1990,4	Sód	2481,2	Sód	2352,8	Sód	816,05	Sód	457,74

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

WSZELKIE UWAGI DOTYCZĄCE POSILKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELEGNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
sobota 16 maja 2026												
DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata			
I	SNIADANIE	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Krem z białych warzyw 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 krucha 60g *soja/	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Pasta z szynki kruchej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g			
		Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g			
		Salata 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	
I	OBIAD	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml b/s *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml b/s *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem szpinakowy z ziemniakami 500ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	500g	
		Potrąwka z kurczaka z marchewką i groszkiem (d) *mleko/	250g	Potrąwka z kurczaka z marchewką (g) b/s *mleko/	250g	Potrąwka z kurczaka z marchewką (g) b/s *mleko/	250g	Potrąwka 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			
		Jabłko 1szt.	180g					Banan 1szt.	120g			
Podmieszorek			Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g						
I	KOLACJA	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Zupa krem koperkowy 500ml *mleko/*seler/	500g	
		Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Paszтет 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	2490,6	Energia	1977,7	Energia	2165,2	Energia	2201,6	Energia	2106,1
		g	Białko	133,32	Białko	134,49	Białko	139,61	Białko	121,63	Białko	101,69
		g	Tłuszcz	90,43	Tłuszcz	54,82	Tłuszcz	62,415	Tłuszcz	78,32	Tłuszcz	83,951
		g	Kwasy Nasycone	16,081	Kwasy Nasycone	24,951	Kwasy Nasycone	28,721	Kwasy Nasycone	27,209	Kwasy Nasycone	38,441
		g	Węglowodany ogółem	271,27	Węglowodany ogółem	230,95	Węglowodany ogółem	243,38	Węglowodany ogółem	248,08	Węglowodany ogółem	228,61
		g	W tym cukry	45,351	W tym cukry	24,297	W tym cukry	14,527	W tym cukry	71,717	W tym cukry	56,869
		g	Blonnik pokarmowy	37,308	Blonnik pokarmowy	26,778	Blonnik pokarmowy	42,238	Blonnik pokarmowy	18,84	Blonnik pokarmowy	17,005
		mg	Sód	2732,8	Sód	2465,4	Sód	2414,2	Sód	1048,5	Sód	529,16

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. kubin
(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
W uzasadnionych przypadkach zastrzeżony 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 Żywności.
Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

WSZELKIE UWAGI DOTYCZĄCE POSILKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELEGNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
niedziela 17 maja 2026												
DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkováta			
I	SNIADANIE	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	Serek wiejski 1 szt.	200g	
		Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Salata 30g	30g	Salata 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			
		Salata 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			
I	OBIAD	Zupa jarzynowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa jarzynowa (g) b/s 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) b/s 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml *mleko/	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			
Podmieszczek				Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g					
I	KOLACJA	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			
		Salata 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 poledwicą 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	2245	Energia	2037,4	Energia	2154,3	Energia	2077,1	Energia	2196,5
		g	Białko	143,11	Białko	120,9	Białko	140,04	Białko	128,88	Białko	97,604
		g	Tłuszcz	111,08	Tłuszcz	52,962	Tłuszcz	61,647	Tłuszcz	83,876	Tłuszcz	95,522
		g	Kwasy Nasycone	18,028	Kwasy Nasycone	20,278	Kwasy Nasycone	24,708	Kwasy Nasycone	25,155	Kwasy Nasycone	32,681
		g	Węglowodany ogółem	195,84	Węglowodany ogółem	264,71	Węglowodany ogółem	244,49	Węglowodany ogółem	192,72	Węglowodany ogółem	237,94
		g	W tym cukry	27,047	W tym cukry	33,58	W tym cukry	31,835	W tym cukry	54,97	W tym cukry	56,916
		g	Blonnik pokarmowy	32,8	Blonnik pokarmowy	31,538	Blonnik pokarmowy	43,278	Blonnik pokarmowy	23,5	Blonnik pokarmowy	24,358
		mg	Sód	2275,7	Sód	2703,4	Sód	2290,7	Sód	1629,2	Sód	417,6

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. kubin
(*) 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 Żywności.
Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

WSZELKIE UWAGI DOTYCZĄCE POSILKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELEGIARNIARSKICH.