

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 18 maja 2026

DIETA	Dieta podstawowa		Dieta łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa)		
I	SNIADANIE	Makaron na mleku (g) 300ml *gluten/*soja/*mleko/	300g	Makaron na mleku (g) 300ml *gluten/*soja/*mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Makaron na mleku (g) 300ml *gluten/*soja/*mleko/	300g
		Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g
		Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g				
II				Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g				
I	OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g
		Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieszczek											
I	KOLACJA	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g
		Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 50g	50g	Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata miętowa	250g	Margaryna 10g	10g
		Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Salata 30g	30g	Herbata miętowa	250g
II		Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g

	kcal	Energia	2151,9	Energia	2104,9	Energia	2071,8	Energia	2071,2	Energia	2004,5
g	Białko	108,24	Białko	107,66	Białko	109,23	Białko	115,5	Białko	111,58	
g	Tłuszcz	85,682	Tłuszcz	88,357	Tłuszcz	81,622	Tłuszcz	76,247	Tłuszcz	75,677	
g	Kwasy Nasycone	30,279	Kwasy Nasycone	31,111	Kwasy Nasycone	32,32	Kwasy Nasycone	18,274	Kwasy Nasycone	16,401	
g	Węglowodany ogółem	233,07	Węglowodany ogółem	213,09	Węglowodany ogółem	215,68	Węglowodany ogółem	224,88	Węglowodany ogółem	212,19	
g	W tym cukry	29,625	W tym cukry	34,99	W tym cukry	24,83	W tym cukry	25,325	W tym cukry	34,99	
g	Błonnik pokarmowy	23,476	Błonnik pokarmowy	21,403	Błonnik pokarmowy	29,629	Błonnik pokarmowy	21,473	Błonnik pokarmowy	21,403	
mg	Sód	2276,3	Sód	2089,4	Sód	2248,8	Sód	2499,1	Sód	1969,4	

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 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 Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka - mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek 19 maja 2026

DIETA	Dieta podstawowa		Dieta łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa)		
SNIADANIE		Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g
		Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g				
					Gruszka 1szt.	120g					
OBIAD		Zupa dyniowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa (g) 350ml *mleko/	350g
		Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g
		Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g
		Surówka z czerwonej kapusty	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Tarte buraczkki 150g	150g	Tarte buraczkki 150g	150g
		Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			Jabłko pieczone 1szt.	180g		
Podwieszczek											
KOLACJA		Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	35g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g
		Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g
		Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
		Herbata owocowa	250g			Herbata owocowa	250g				
		Sok wielowarzywny 330ml	330g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa z szynką wiejską 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z szynką wiejską 1 szt. *gluten/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

	kcal	Energia	2216,2	Energia	2104,1	Energia	2076	Energia	2018,6	Energia	2006,2
	g	Białko	106,45	Białko	105,39	Białko	117,04	Białko	121,72	Białko	104,28
	g	Tłuszcz	77,496	Tłuszcz	68,965	Tłuszcz	87,646	Tłuszcz	76,896	Tłuszcz	66,421
	g	Kwasy Nasycone	29,437	Kwasy Nasycone	27,935	Kwasy Nasycone	27,087	Kwasy Nasycone	15,468	Kwasy Nasycone	16,385
	g	Węglowodany ogółem	263,86	Węglowodany ogółem	258,59	Węglowodany ogółem	228,12	Węglowodany ogółem	243,92	Węglowodany ogółem	244,29
	g	W tym cukry	57,437	W tym cukry	48,769	W tym cukry	24,999	W tym cukry	48,214	W tym cukry	56,674
	g	Błonnik pokarmowy	34,609	Błonnik pokarmowy	27,479	Błonnik pokarmowy	37,165	Błonnik pokarmowy	26,955	Błonnik pokarmowy	27,065
	mg	Sód	3842,3	Sód	3706,1	Sód	2664,9	Sód	3292,6	Sód	3775,5

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie													
DZIAŁ ŻYWIENIA													
środa 20 maja 2026													
DIETA	Dieta podstawowa		Dieta łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa)				
I	SNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g		
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g		
		Kiełbasa extra sucha z indykiem 60g	0g	Kiełbasa extra sucha z indykiem 60g	0g	Kiełbasa extra sucha z indykiem 60g	0g	Kiełbasa extra sucha z indykiem 60g	0g	Kiełbasa extra sucha z indykiem 60g	0g		
		Mix sałat z ciecierzycą, pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z ciecierzycą, pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z oliwą	60g		
		Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g		
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g		
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
II						Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g				
I	OBİAD	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g		
		A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g		
		Sos pomidorowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos pomidorowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Sos pomidorowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Ziemniaki gotowane 180g	180g		
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Kompot 250ml	250g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Kompot 250ml	250g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			Kompot 250ml	250g				
I	Kolekcja	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g		
		Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g		
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g		
		Papryka 50g	50g	Herbata rumiankowa	250g	Papryka 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g		
		masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
		Herbata rumiankowa	250g			Herbata rumiankowa	250g						
		II						Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g
		Publifikozonok											
Kolekcja													
II													

kcal	Energia	2413,6	Energia	2308	Energia	2362,3	Energia	2337,9	Energia	2222,5
g	Białko	134,52	Białko	131,79	Białko	131,94	Białko	138,81	Białko	130,07
g	Tłuszcz	89,96	Tłuszcz	88,872	Tłuszcz	95,039	Tłuszcz	85,437	Tłuszcz	83,536
g	Kwasy Nasycone	33,428	Kwasy Nasycone	33,328	Kwasy Nasycone	36,848	Kwasy Nasycone	21,854	Kwasy Nasycone	21,909
g	Węglowodany ogółem	262,7	Węglowodany ogółem	244,2	Węglowodany ogółem	234,81	Węglowodany ogółem	251,52	Węglowodany ogółem	236,47
g	W tym cukry	31,351	W tym cukry	31,605	W tym cukry	26,165	W tym cukry	28,31	W tym cukry	30,079
g	Błonnik pokarmowy	27,777	Błonnik pokarmowy	22,104	Błonnik pokarmowy	30,89	Błonnik pokarmowy	21,139	Błonnik pokarmowy	19,767
mg	Sód	2785,7	Sód	2676,9	Sód	2618,7	Sód	2993,5	Sód	2664,9

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 POŚILKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELEŃNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
czwartek 21 maja 2026											
DIETA	Dieta podstawowa		Dieta łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa)		
I	SNIADANIE	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
		Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Ogórek kiszony 60g	60g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Salata 30g	30g	Ketchup 1 szt.	1g	Salata 30g	30g
		Ogórek kiszony 60g	60g	Salata 30g	30g	Ketchup 1 szt.	1g	Salata 30g	30g	Margaryna 10g	10g
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	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				
OBIAD	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	
	Pierogi ze szpinakiem (g) 10 szt. *gluten/*mleko/	200g	Pierogi ze szpinakiem (g) 10 szt. *gluten/*mleko/	200g	Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	125g	Pierogi z mięsem 5 szt.	125g	Pierogi z mięsem 10 szt.	200g	
	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
Podwieczorek						Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g				
KOLACJA	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	
	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	
	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Dżem 2 szt.	50g	
	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Pomidor bez skóry 100g	100g	
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Margaryna 10g	10g	
	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g					Herbata czarna b/c	250g	
	Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g					Banan 1szt.	120g	
	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka pszenna z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	
kcjal	Energia	2266,5	Energia	2231,6	Energia	2102,9	Energia	2498,3	Energia	2172	
g	Białko	87,853	Białko	87,073	Białko	94,377	Białko	124,5	Białko	102,68	
g	Tłuszcz	63,964	Tłuszcz	62,834	Tłuszcz	81,212	Tłuszcz	86,479	Tłuszcz	51,114	
g	Kwasy Nasycone	28,55	Kwasy Nasycone	28,418	Kwasy Nasycone	23,658	Kwasy Nasycone	20,178	Kwasy Nasycone	12,388	
g	Węglowodany ogółem	324,04	Węglowodany ogółem	323,71	Węglowodany ogółem	236,27	Węglowodany ogółem	299,12	Węglowodany ogółem	319,47	
g	W tym cukry	71,247	W tym cukry	65,677	W tym cukry	41,092	W tym cukry	34,767	W tym cukry	64,323	
g	Błonnik pokarmowy	31,173	Błonnik pokarmowy	25,043	Błonnik pokarmowy	33,766	Błonnik pokarmowy	23,908	Błonnik pokarmowy	24,259	
mg	Sód	1854	Sód	1749,8	Sód	1765,6	Sód	2806,1	Sód	1712	

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 wymiaru zaplanowanych w jadospisie produktów na równowagę pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
piątek 22 maja 2026											
DIETA	Dieta podstawowa		Dieta łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa)		
I	SNIADANIE	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamul/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamul/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamul/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamul/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamul/	115g
		Szynka z piersi indyka 30g	30g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Szynka z piersi indyka 30g	30g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Pomidor bez skóry 100g	100g
		Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Ogórek 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g			Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g				
II				Serek wiejski 1 szt.	200g	Kanapka razowa z połówką miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g				
I	OBIAD	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g
		Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g
		Ryż (dr)180g	180g	Ryż (dr)180g	180g	Ryż (dr)180g	180g	Ryż (dr)180g	180g	Ryż (dr)180g	180g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek											
I	KOLACJA	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Połówka z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g	Połówka z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g	Połówka z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g	Połówka z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g	Połówka z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g
		Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
		Herbata rumiankowa	250g			Herbata rumiankowa	250g				
II		Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g
kcal		Energia	2321,3	Energia	2218,3	Energia	2428,9	Energia	2301,3	Energia	2215,9
g		Białko	107,65	Białko	105,33	Białko	121,05	Białko	97,411	Białko	105,25
g		Tłuszcz	74,676	Tłuszcz	73,786	Tłuszcz	82,376	Tłuszcz	75,636	Tłuszcz	73,386
g		Kwasy Nasycone	18,788	Kwasy Nasycone	18,697	Kwasy Nasycone	21,333	Kwasy Nasycone	13,587	Kwasy Nasycone	7,8973
g		Węglowodany ogółem	269,77	Węglowodany ogółem	250,68	Węglowodany ogółem	259,4	Węglowodany ogółem	273,95	Węglowodany ogółem	250,62
g		W tym cukry	40,528	W tym cukry	39,778	W tym cukry	26,283	W tym cukry	21,513	W tym cukry	39,778
g		Błonnik pokarmowy	31,591	Błonnik pokarmowy	25,791	Błonnik pokarmowy	39,256	Błonnik pokarmowy	29,171	Błonnik pokarmowy	25,791
mg		Sód	2735,7	Sód	2622,6	Sód	2752,8	Sód	3079,5	Sód	2645

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 24 maja 2026

DIETA	Dieta podstawowa		Dieta łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa)	
I SNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g
	Kiełbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g	Kiełbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g	Kiełbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g	Kiełbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g	Kiełbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g
	Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Ogórek 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
	Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g				
ii				Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g			
II OBIAD	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g
	Kotlet z udźca indyka (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z udźca indyka (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z udźca indyka (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z udźca indyka (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z udźca indyka (p) 100g *gluten/*jaja/	100g
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 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	Kompot 250ml	250g
Podwielczonek										
III KOLACJA	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	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
	Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 50g	50g	Ogórek kiszony 60g	60g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Pomidor bez skóry 50g	50g
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	Margaryna 10g	10g
	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g			Herbata czarna b/c	250g
iv	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kanapka razowa z szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g

kcal	Energia	2253	Energia	2178	Energia	2310,4	Energia	2340,4	Energia	2115
g	Białko	109,86	Białko	108,38	Białko	124,4	Białko	117,41	Białko	109,03
g	Tłuszcz	88,002	Tłuszcz	87,252	Tłuszcz	97,768	Tłuszcz	84,777	Tłuszcz	79,352
g	Kwasy Nasycone	33,01	Kwasy Nasycone	32,954	Kwasy Nasycone	32,507	Kwasy Nasycone	25,127	Kwasy Nasycone	22,154
g	Węglowodany ogółem	244,09	Węglowodany ogółem	230,04	Węglowodany ogółem	217,19	Węglowodany ogółem	265,71	Węglowodany ogółem	230,96
g	W tym cukry	37,422	W tym cukry	37,932	W tym cukry	30,317	W tym cukry	42,222	W tym cukry	38,532
g	Błonnik pokarmowy	29,285	Błonnik pokarmowy	25,375	Błonnik pokarmowy	35,206	Błonnik pokarmowy	29,425	Błonnik pokarmowy	25,365
mg	Sód	2296	Sód	2120,6	Sód	2332,9	Sód	2684,6	Sód	2116

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 zyczenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka - mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
DZIAŁ ŻYWIENIA										
poniedziałek 25 maja 2026										
DIETA	Dieta podstawowa		Dieta łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa)	
SNIADANIE	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g
	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
	Oliwki czarne 5 szt.	20g	masło 10g *mleko/	10g	Oliwki czarne 5 szt.	20g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
	Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g				
II				Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g			
OBIAŁ	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g
	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	Gulasz z fileta z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g
	Kasza gryczana (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza gryczana (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g
	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek						Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g			
Kolacja	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	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	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g
	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g
	II	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Banan 1szt.

kcal	Energia	2082	Energia	1970,9	Energia	2203,2	Energia	2294,3	Energia	1968,5
g	Białko	109,63	Białko	104,08	Białko	126,01	Białko	134,86	Białko	104
g	Tłuszcz	63,122	Tłuszcz	59,402	Tłuszcz	82,002	Tłuszcz	77,132	Tłuszcz	59,003
g	Kwasy Nasycone	20,011	Kwasy Nasycone	19,921	Kwasy Nasycone	19,686	Kwasy Nasycone	8,911	Kwasy Nasycone	9,1211
g	Węglowodany ogółem	266,01	Węglowodany ogółem	255,23	Węglowodany ogółem	230,06	Węglowodany ogółem	263,58	Węglowodany ogółem	255,17
g	W tym cukry	44,119	W tym cukry	43,209	W tym cukry	21,594	W tym cukry	20,568	W tym cukry	43,209
g	Błonnik pokarmowy	31,939	Błonnik pokarmowy	27,139	Błonnik pokarmowy	37,184	Błonnik pokarmowy	27,199	Błonnik pokarmowy	27,139
mg	Sód	3387,7	Sód	2800,5	Sód	3332,8	Sód	3802,2	Sód	2822,9

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 wymiary zaplanowanych w jadospisie 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.
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie																																																																																																		
DZIAŁ ŻYWIENIA																																																																																																		
wtorek 26 maja 2026																																																																																																		
DIETA	Dieta podstawowa		Dieta łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa)																																																																																									
I	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g																																																																																								
	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g																																																																																								
	Schab na soli morskiej 60g	60g	Schab na soli morskiej 60g	60g	Schab na soli morskiej 60g	60g	Schab na soli morskiej 60g	60g	Schab na soli morskiej 60g	60g																																																																																								
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g																																																																																								
	Roszponka	10g	Roszponka	10g	Roszponka	10g	Roszponka	10g	Roszponka	10g																																																																																								
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g																																																																																								
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g																																																																																								
II					Gruszka 1szt.	120g	Sok wielowarzywny 300ml	300g																																																																																										
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g																																																																																								
	Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jajka/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jajka/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jajka/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jajka/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jajka/	100g																																																																																								
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g																																																																																								
	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g																																																																																								
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g																																																																																								
Kolekcja	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g																																																																																								
	Pasta z tuńczyka *jajka/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jajka/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jajka/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jajka/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jajka/*ryby/*mleko/	100g																																																																																								
	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Salata 30g	30g																																																																																								
	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Margaryna 10g	10g																																																																																								
	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Margaryna 10g	10g	Herbata owocowa	250g																																																																																								
	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g																																																																																										
	Herbata owocowa	250g			Herbata owocowa	250g																																																																																												
	III	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Banan 1szt.	120g																																																																																							
	<table border="1"> <tr> <td>kcal</td> <td>Energia</td> <td>2247,7</td> <td>Energia</td> <td>2037</td> <td>Energia</td> <td>2070,7</td> <td>Energia</td> <td>2046,9</td> <td>Energia</td> <td>1951,2</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Białko</td> <td>108,33</td> <td>Białko</td> <td>106,84</td> <td>Białko</td> <td>122,01</td> <td>Białko</td> <td>127,41</td> <td>Białko</td> <td>106,43</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Tłuszcz</td> <td>82,684</td> <td>Tłuszcz</td> <td>68,779</td> <td>Tłuszcz</td> <td>83,939</td> <td>Tłuszcz</td> <td>79,524</td> <td>Tłuszcz</td> <td>59,364</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>28,472</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>28,382</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>28,143</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>17,258</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>13,872</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>262,52</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>245,08</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>232,59</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>237,1</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>247,81</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>W tym cukry</td> <td>35,911</td> <td>W tym cukry</td> <td>35,555</td> <td>W tym cukry</td> <td>26,165</td> <td>W tym cukry</td> <td>49,585</td> <td>W tym cukry</td> <td>55,475</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>27,442</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>21,594</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>32,089</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>25,524</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>22,244</td> </tr> <tr> <td>mg</td> <td>Sód</td> <td>2382,6</td> <td>Sód</td> <td>2219,4</td> <td>Sód</td> <td>2153,1</td> <td>Sód</td> <td>3428,5</td> <td>Sód</td> <td>2180,1</td> </tr> </table>											kcal	Energia	2247,7	Energia	2037	Energia	2070,7	Energia	2046,9	Energia	1951,2	g	Białko	108,33	Białko	106,84	Białko	122,01	Białko	127,41	Białko	106,43	g	Tłuszcz	82,684	Tłuszcz	68,779	Tłuszcz	83,939	Tłuszcz	79,524	Tłuszcz	59,364	g	Kwasy Nasycone	28,472	Kwasy Nasycone	28,382	Kwasy Nasycone	28,143	Kwasy Nasycone	17,258	Kwasy Nasycone	13,872	g	Węglowodany ogółem	262,52	Węglowodany ogółem	245,08	Węglowodany ogółem	232,59	Węglowodany ogółem	237,1	Węglowodany ogółem	247,81	g	W tym cukry	35,911	W tym cukry	35,555	W tym cukry	26,165	W tym cukry	49,585	W tym cukry	55,475	g	Błonnik pokarmowy	27,442	Błonnik pokarmowy	21,594	Błonnik pokarmowy	32,089	Błonnik pokarmowy	25,524	Błonnik pokarmowy	22,244	mg	Sód	2382,6	Sód	2219,4	Sód	2153,1	Sód	3428,5	Sód
kcal	Energia	2247,7	Energia	2037	Energia	2070,7	Energia	2046,9	Energia	1951,2																																																																																								
g	Białko	108,33	Białko	106,84	Białko	122,01	Białko	127,41	Białko	106,43																																																																																								
g	Tłuszcz	82,684	Tłuszcz	68,779	Tłuszcz	83,939	Tłuszcz	79,524	Tłuszcz	59,364																																																																																								
g	Kwasy Nasycone	28,472	Kwasy Nasycone	28,382	Kwasy Nasycone	28,143	Kwasy Nasycone	17,258	Kwasy Nasycone	13,872																																																																																								
g	Węglowodany ogółem	262,52	Węglowodany ogółem	245,08	Węglowodany ogółem	232,59	Węglowodany ogółem	237,1	Węglowodany ogółem	247,81																																																																																								
g	W tym cukry	35,911	W tym cukry	35,555	W tym cukry	26,165	W tym cukry	49,585	W tym cukry	55,475																																																																																								
g	Błonnik pokarmowy	27,442	Błonnik pokarmowy	21,594	Błonnik pokarmowy	32,089	Błonnik pokarmowy	25,524	Błonnik pokarmowy	22,244																																																																																								
mg	Sód	2382,6	Sód	2219,4	Sód	2153,1	Sód	3428,5	Sód	2180,1																																																																																								

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzechy 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											
środa 27 maja 2026											
DIETA	Dieta podstawowa		Dieta łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa)		
I	SNIADANIE	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g
		Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Parówki z indyka (g) 2 szt.	70g	Parówki z indyka (g) 2 szt.	70g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
		Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Ketchup 1 szt.	1g
		Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g								
II					Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g			
I	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	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g
		Wątróbka drobiowa z cebulką (s) *gluten/	150g	Wątróbka drobiowa (s)	120g	Wątróbka drobiowa (s)	120g	Wątróbka drobiowa (s)	120g	Wątróbka drobiowa (s)	120g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	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	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek											
I	KOLACJA	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g
		Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
		Herbata rumiankowa	250g			Herbata rumiankowa	250g				
II		Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g
kcal		Energia	2165	Energia	2033,6	Energia	2236,5	Energia	2183,2	Energia	2135
g		Białko	123,83	Białko	121,22	Białko	138,37	Białko	126,41	Białko	115,47
g		Tłuszcz	89,888	Tłuszcz	88,687	Tłuszcz	83,635	Tłuszcz	87,232	Tłuszcz	102,4
g		Kwasy Nasycone	25,083	Kwasy Nasycone	24,787	Kwasy Nasycone	21,252	Kwasy Nasycone	13,182	Kwasy Nasycone	13,357
g		Węglowodany ogółem	206,51	Węglowodany ogółem	181,72	Węglowodany ogółem	224,22	Węglowodany ogółem	217,65	Węglowodany ogółem	181,56
g		W tym cukry	32,014	W tym cukry	37,138	W tym cukry	25,438	W tym cukry	25,463	W tym cukry	37,138
g		Blonnik pokarmowy	24,448	Blonnik pokarmowy	20,167	Blonnik pokarmowy	27,405	Blonnik pokarmowy	21,902	Blonnik pokarmowy	20,167
mg		Sód	2196,3	Sód	2294,4	Sód	2499,3	Sód	2942,1	Sód	2315,5

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. 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 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 PIELEŃNIARSKICH.