

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
poniedziałek 18 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 razowy 90g *gluten/	90g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Krem z białych warzyw 500ml *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 smakowy szt. *mleko/	150g	
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Pasta z jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g			
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g			
		Papryka 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g			
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g			
		Herbata z cytryną	250g									
II		Kefir szt. *mleko/	200g	Kanapka pszenna z miodem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g					
I	OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa ryżowa b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa ryżowa b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem z pomidora/r 500ml *mleko/*seler/	500g	
		Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g			
		Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g			
		Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g			
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Podmieszane			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 ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g	
		Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Pasta z pieczeni z indyka 60g *gluten/*jaja/*gorczyca/	60g			
		Ogórek kiszony 60g	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g			
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
		Margaryna 10g	10g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g			
		Herbata miętowa	250g									
II		Kanapka razowa z polewą sopoćką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	
		kcal	Energia	2254,1	Energia	2197,6	Energia	2281,9	Energia	1926,9	Energia	1944,3
		g	Białko	99,238	Białko	118,86	Białko	136,64	Białko	96,198	Białko	76,43
		g	Tłuszcz	87,192	Tłuszcz	83,202	Tłuszcz	89,037	Tłuszcz	88,662	Tłuszcz	79,482
		g	Kwasy Nasycone	19,85	Kwasy Nasycone	27,529	Kwasy Nasycone	30,539	Kwasy Nasycone	28,911	Kwasy Nasycone	47,841
		g	Węglowodany ogółem	229,73	Węglowodany ogółem	236,51	Węglowodany ogółem	215,79	Węglowodany ogółem	175,43	Węglowodany ogółem	225,74
		g	W tym cukry	26,555	W tym cukry	33,028	W tym cukry	24,933	W tym cukry	41,725	W tym cukry	59,28
		g	Blonnik pokarmowy	35,034	Blonnik pokarmowy	28,003	Blonnik pokarmowy	39,843	Blonnik pokarmowy	19,184	Blonnik pokarmowy	16,321
		mg	Sód	2085,3	Sód	2548,9	Sód	2132,7	Sód	810,75	Sód	367,75

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 PIELEGIARNIKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie													
DZIAŁ ŻYWIENIA													
wtorek 19 maja 2026													
DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata				
I	SNIADANIE	Skyr szt. *mleko/	140g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zupa krem z selera 500ml *gluten/*mleko/*seler/	350g		
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z indyka 30g	30g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Skyr szt. *mleko/	140g		
		Schab biały 60g *soja/	60g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Pasta ze schabu białego 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g				
		Rzodkiewka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g				
		Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g				
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g				
		Herbata z cytryną	250g										
II				Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g				
I	OBIAD	Zupa dyniowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa b/s 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa b/s 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g		
		Filet z kurczakaROUTE 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie b/s 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie b/s 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie b/s 100g *gluten/	100g				
		Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Sos własny b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g				
		Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g				
		Kompot 250ml	250g	Tarte buraczki 150g	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Tarte buraczki 150g	150g				
				Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g				
Podmieszczek				Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g						
I	KOLACJA	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g		
		Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 60g *mleko/	60g	Szynka z kurczaka gotowanego 60g *mleko/	60g	Pasta z szynki z kurczaka gotowanego 30g *jaja/*mleko/*gorczyca/	30g				
		Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g				
		Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Dynia gotowana rozdrobniona 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 z szynką wiejską 1 szt. *gluten/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kefir szt. *mleko/	200g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
kcal		Energia	2004	Energia	2046,2	Energia	2164,1	Energia	2124,5	Energia	2033,9		
g		Białko	116,24	Białko	118,84	Białko	127,52	Białko	126,44	Białko	114,34		
g		Tłuszcz	87,006	Tłuszcz	58,207	Tłuszcz	74,062	Tłuszcz	84,86	Tłuszcz	75,399		
g		Kwasy Nasycone	16,287	Kwasy Nasycone	22,861	Kwasy Nasycone	26,181	Kwasy Nasycone	27,478	Kwasy Nasycone	33,083		
g		Węglowodany ogółem	210,78	Węglowodany ogółem	255,48	Węglowodany ogółem	228,25	Węglowodany ogółem	245,52	Węglowodany ogółem	256,53		
g		W tym cukry	22,839	W tym cukry	44,059	W tym cukry	31,509	W tym cukry	68,614	W tym cukry	77,809		
g		Błonnik pokarmowy	34,645	Błonnik pokarmowy	33,089	Błonnik pokarmowy	40,594	Błonnik pokarmowy	28,555	Błonnik pokarmowy	24,152		
mg		Sód	2684,9	Sód	2902,9	Sód	2274,6	Sód	3135,9	Sód	585,7		

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 PIELEGNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie																																																																																																		
DZIAŁ ŻYWIENIA																																																																																																		
środa 20 maja 2026																																																																																																		
DIETA	Dieta niskocholesterolowa	Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata																																																																																										
I	SNIAĐANIE	Kefir szt. *mleko/	200g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zupa krem buraczkowy 500ml *mleko/*seler/	500g																																																																																							
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Kefir szt. *mleko/	200g																																																																																							
		Kielbasa extra sucha z indykiem 60g	0g	Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z oliwą	60g	Pasta z fileta z indyka 60g *jaja/*gorczyca/	60g																																																																																									
		Mix sałat z ciecierzycą, pomidorkami i oliwą	60g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g																																																																																									
		Oliwki zielone 5 szt.	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Oliwki zielone 5 szt.	20g																																																																																									
		Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																									
		Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g																																																																																									
		II		Skyr smakowy szt. *mleko/	140g					Kefir szt. *mleko/	200g																																																																																							
I	OBIAĐ	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką b/s 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką b/s 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Zupa krem z zacierką 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g																																																																																							
		A'la gołębek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g	A'la gołębek z mięsa i kapusty pekińskiej *jaja/	250g	A'la gołębek z mięsa i kapusty pekińskiej *jaja/	250g	A'la gołębek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g																																																																																									
		Ziemniaki gotowane 150g	150g	Sos własny b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos pomidorowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g																																																																																									
		Kompot 250ml	250g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g																																																																																									
				Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g																																																																																									
II	Kolekcja	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Zupa krem z zacierką 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g																																																																																							
		Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z białek jaj z jogurtem b/s *jaja/*mleko/	100g	Pasta z białek jaj z jogurtem b/s *jaja/*mleko/	100g	Pasta z jaj *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g																																																																																									
		Pomidor 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g																																																																																									
		Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																									
		Margaryna 10g	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g																																																																																									
		Herbata rumiankowa	250g																																																																																															
		II		Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g																																																																																					
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>kcal</th> <th>Energia</th> <th>2359,9</th> <th>Energia</th> <th>2022</th> <th>Energia</th> <th>1906,5</th> <th>Energia</th> <th>2196,2</th> <th>Energia</th> <th>1996,2</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>g</td> <td>Białko</td> <td>131,86</td> <td>Białko</td> <td>129,3</td> <td>Białko</td> <td>123,83</td> <td>Białko</td> <td>133,46</td> <td>Białko</td> <td>94,06</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Tłuszcz</td> <td>94,639</td> <td>Tłuszcz</td> <td>65,197</td> <td>Tłuszcz</td> <td>64,887</td> <td>Tłuszcz</td> <td>76,382</td> <td>Tłuszcz</td> <td>74,354</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>26,048</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>24,967</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>24,817</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>29,196</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>31,598</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>234,75</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>229,97</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>200,35</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>240,33</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>232,44</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>W tym cukry</td> <td>26,165</td> <td>W tym cukry</td> <td>16,009</td> <td>W tym cukry</td> <td>16,579</td> <td>W tym cukry</td> <td>45,505</td> <td>W tym cukry</td> <td>58,016</td> </tr> <tr> <td>mg</td> <td>Blonnik pokarmowy</td> <td>30,89</td> <td>Blonnik pokarmowy</td> <td>19,981</td> <td>Blonnik pokarmowy</td> <td>26,081</td> <td>Blonnik pokarmowy</td> <td>22,378</td> <td>Blonnik pokarmowy</td> <td>16,758</td> </tr> <tr> <td>mg</td> <td>Sód</td> <td>2641,1</td> <td>Sód</td> <td>2648,2</td> <td>Sód</td> <td>2024,8</td> <td>Sód</td> <td>2625,8</td> <td>Sód</td> <td>389,29</td> </tr> </tbody> </table>											kcal	Energia	2359,9	Energia	2022	Energia	1906,5	Energia	2196,2	Energia	1996,2	g	Białko	131,86	Białko	129,3	Białko	123,83	Białko	133,46	Białko	94,06	g	Tłuszcz	94,639	Tłuszcz	65,197	Tłuszcz	64,887	Tłuszcz	76,382	Tłuszcz	74,354	g	Kwasy Nasycone	26,048	Kwasy Nasycone	24,967	Kwasy Nasycone	24,817	Kwasy Nasycone	29,196	Kwasy Nasycone	31,598	g	Węglowodany ogółem	234,75	Węglowodany ogółem	229,97	Węglowodany ogółem	200,35	Węglowodany ogółem	240,33	Węglowodany ogółem	232,44	g	W tym cukry	26,165	W tym cukry	16,009	W tym cukry	16,579	W tym cukry	45,505	W tym cukry	58,016	mg	Blonnik pokarmowy	30,89	Blonnik pokarmowy	19,981	Blonnik pokarmowy	26,081	Blonnik pokarmowy	22,378	Blonnik pokarmowy	16,758	mg	Sód	2641,1	Sód	2648,2	Sód	2024,8	Sód	2625,8
kcal	Energia	2359,9	Energia	2022	Energia	1906,5	Energia	2196,2	Energia	1996,2																																																																																								
g	Białko	131,86	Białko	129,3	Białko	123,83	Białko	133,46	Białko	94,06																																																																																								
g	Tłuszcz	94,639	Tłuszcz	65,197	Tłuszcz	64,887	Tłuszcz	76,382	Tłuszcz	74,354																																																																																								
g	Kwasy Nasycone	26,048	Kwasy Nasycone	24,967	Kwasy Nasycone	24,817	Kwasy Nasycone	29,196	Kwasy Nasycone	31,598																																																																																								
g	Węglowodany ogółem	234,75	Węglowodany ogółem	229,97	Węglowodany ogółem	200,35	Węglowodany ogółem	240,33	Węglowodany ogółem	232,44																																																																																								
g	W tym cukry	26,165	W tym cukry	16,009	W tym cukry	16,579	W tym cukry	45,505	W tym cukry	58,016																																																																																								
mg	Blonnik pokarmowy	30,89	Blonnik pokarmowy	19,981	Blonnik pokarmowy	26,081	Blonnik pokarmowy	22,378	Blonnik pokarmowy	16,758																																																																																								
mg	Sód	2641,1	Sód	2648,2	Sód	2024,8	Sód	2625,8	Sód	389,29																																																																																								

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											
czwartek 21 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	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
		Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g
		Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Salata 30g	30g	Pasta z kurczaka 100g *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g		
		Ogórek kiszony 60g	60g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g								
II		Jabłko 1szt.	180g	Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g		
I	OBIAD	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa b/s 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa b/s 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Krem z warzyw d/p 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	125g	Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	125g	Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	125g	Pierogi ze szpinakiem (g) 10 szt. *gluten/*mleko/	200g		
		Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
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 pszenny bez skórki 100g *gluten/	100g	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		
		Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Ogórek 100g	100g	Dżem 2 szt.	50g		
		Pomidor 50g	50g	Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g			Herbata czarna b/c	250g		
								Banan 1szt.	120g		
II		Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g
kcal		Energia	2042,3	Energia	2058,1	Energia	1824,9	Energia	2313,6	Energia	2032,8
g		Białko	104,62	Białko	108,76	Białko	102,88	Białko	115,63	Białko	106,51
g		Tłuszcz	64,912	Tłuszcz	52,204	Tłuszcz	51,692	Tłuszcz	75,642	Tłuszcz	92,738
g		Kwasy Nasycone	7,0083	Kwasy Nasycone	25,479	Kwasy Nasycone	25,563	Kwasy Nasycone	24,637	Kwasy Nasycone	45,237
g		Węglowodany ogółem	247,63	Węglowodany ogółem	279,45	Węglowodany ogółem	221,9	Węglowodany ogółem	282,77	Węglowodany ogółem	188,05
g		W tym cukry	44,368	W tym cukry	37,093	W tym cukry	33,228	W tym cukry	73,771	W tym cukry	68,565
g		Blonnik pokarmowy	33,102	Blonnik pokarmowy	28,144	Blonnik pokarmowy	36,702	Blonnik pokarmowy	28,478	Blonnik pokarmowy	14,25
mg		Sód	1725,3	Sód	2092,6	Sód	1516,6	Sód	1459,2	Sód	431,49

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 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 jadłospisach 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													
piątek 22 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	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g		
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Serek wiejski 1 szt.	200g		
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g				
		Szynka z piersi indyka 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pasta z piersi indyka 30g *jaja/*gorczyca/	30g				
		Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g				
		Ogórek 50g	50g					masło 10g *mleko/	10g				
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g				
		Herbata z cytryną	250g										
II		Serek wiejski 1 szt.	200g	Kanapka pszenna z miodem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g						
I	OBIAD	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem buraczkowy 500ml *mleko/*seler/	500g		
		Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g z warzywami b/s 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g z warzywami b/s 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g				
		Ryż (dr)180g	180g	Ryż (dr)180g	180g	Ryż (dr)180g	180g	Ryż (dr)180g	180g				
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g				
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 pszenny 100g *gluten/	100g	Zupa krem ogórkowy 500ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	500g		
		Polędwica z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Pasta z polędwicy z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g				
		Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Marchewka gotowana rozdrobniona 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	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g		
kcal		Energia	2426,5	Energia	2516,9	Energia	2468,9	Energia	2239,8	Energia	2238,9		
g		Białko	120,97	Białko	112,33	Białko	116,4	Białko	105,26	Białko	105,38		
g		Tłuszcz	81,976	Tłuszcz	84,611	Tłuszcz	84,346	Tłuszcz	76,166	Tłuszcz	92,383		
g		Kwasy Nasycone	10,533	Kwasy Nasycone	21,939	Kwasy Nasycone	24,429	Kwasy Nasycone	18,617	Kwasy Nasycone	32,921		
g		Węglowodany ogółem	259,34	Węglowodany ogółem	291,44	Węglowodany ogółem	265,13	Węglowodany ogółem	248,08	Węglowodany ogółem	240,45		
g		W tym cukry	26,283	W tym cukry	51,258	W tym cukry	33,218	W tym cukry	46,268	W tym cukry	69,586		
g		Blonnik pokarmowy	39,256	Blonnik pokarmowy	31,716	Blonnik pokarmowy	43,571	Blonnik pokarmowy	26,719	Blonnik pokarmowy	17,966		
mg		Sód	2775,2	Sód	2489,8	Sód	2078,5	Sód	2138,1	Sód	454,25		

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												
sobota 23 maja 2026												
DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkováta			
I	SNIADANIE	Skyr szt. *mleko/	140g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Zupa krem koperkowy 500ml *mleko/*seler/	500g	
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Skyr szt. *mleko/	140g	
		Szynka wiejska 60g *soja/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Salata 30g	30g	Pasta z szynki wiejskiej 60g *jaja/*gorczyca/	60g			
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g			
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g			
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g			Herbata z cytryną	250g			
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			Skyr szt. *mleko/	140g			
II				Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g					
I	OBIAD	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa krem koperkowy 500ml *mleko/*seler/	500g	
		Kociółek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociółek b/s wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociółek b/s wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociółek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g			
		Kasza gryczana 150g	150g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g			
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
		Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g			
Podmieszczonek				Kalafior gotowany 150g *soja/	150g	Kalafior gotowany 150g *soja/	150g					
I	KOLACJA	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Krem z białych warzyw 500ml *mleko/*seler/	500g	
		Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g			
		Mix sałat z pomidorkami i ciecierzycą z oliwą	50g	Mix sałat z oliwą	50g	Mix sałat z oliwą	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g			
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g			
II				Kanapka razowa z pastą jajeczną 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	
		kcal	Energia	1969,7	Energia	2115,6	Energia	1916,8	Energia	2071,2	Energia	2023,7
		g	Białko	122,61	Białko	131,12	Białko	125,98	Białko	131	Białko	99,436
		g	Tłuszcz	79,671	Tłuszcz	50,353	Tłuszcz	49,653	Tłuszcz	79,253	Tłuszcz	92,261
		g	Kwasy Nasycone	9,825	Kwasy Nasycone	16,083	Kwasy Nasycone	18,982	Kwasy Nasycone	19,28	Kwasy Nasycone	45,519
		g	Węglowodany ogółem	214,35	Węglowodany ogółem	277,46	Węglowodany ogółem	222,35	Węglowodany ogółem	238,63	Węglowodany ogółem	232,07
		g	W tym cukry	37,768	W tym cukry	51,818	W tym cukry	48,673	W tym cukry	64,788	W tym cukry	48,274
		g	Blonnik pokarmowy	34,667	Blonnik pokarmowy	33,097	Blonnik pokarmowy	40,717	Blonnik pokarmowy	25,647	Blonnik pokarmowy	15,67
		mg	Sód	1685,2	Sód	2448	Sód	1807,3	Sód	1268	Sód	484,41

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												
niedziela 24 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	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g	
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Serek wiejski 1 szt.	200g	
		Kielbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*sele r/	100g			
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g			
		Ogórek 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g			
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g			
		Herbata z cytryną	250g									
II				Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g					
I	OBIAD	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek b/s 350ml *seler/	350g	Zupa żurek b/s 350ml *seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem żurek 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g	
		Kotlet z udźca indyka (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z udźca indyka b/s (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z udźca indyka b/s (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z udźca indyka (p) 100g *gluten/*jaja/	100g			
		Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g			
		Fasolka szparagowa gotowana b/m 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g			
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Podmieszczek		Kefir szt. *mleko/	200g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Serek wiejski 1 szt.	200g			
I	KOLACJA	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Zupa krem żurek 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g	
		Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g			
		Ogórek kiszony 60g	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g			
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
		Margaryna 10g	10g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g			
		Herbata czarna b/c	250g									
II		Kanapka razowa z szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g	Kisiel 250ml	250g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	
		kcal	Energia	2308	Energia	2243,7	Energia	2276,7	Energia	2353,9	Energia	2369,1
		g	Białko	124,32	Białko	134,26	Białko	137,14	Białko	138,24	Białko	112,04
		g	Tłuszcz	97,368	Tłuszcz	75,533	Tłuszcz	79,943	Tłuszcz	91,702	Tłuszcz	105,28
		g	Kwasy Nasycone	21,707	Kwasy Nasycone	27,931	Kwasy Nasycone	30,301	Kwasy Nasycone	28,572	Kwasy Nasycone	30,337
		g	Węglowodany ogółem	217,13	Węglowodany ogółem	247,32	Węglowodany ogółem	231,93	Węglowodany ogółem	232,52	Węglowodany ogółem	241,42
		g	W tym cukry	30,317	W tym cukry	31,741	W tym cukry	31,716	W tym cukry	47,317	W tym cukry	56,496
		g	Blonnik pokarmowy	35,206	Blonnik pokarmowy	30,221	Blonnik pokarmowy	42,046	Blonnik pokarmowy	24,475	Blonnik pokarmowy	18,814
		mg	Sód	2355,3	Sód	2815,8	Sód	2408,2	Sód	1601,2	Sód	582,98

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupkiaki; 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 POŚLİKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELEGIARNIKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
poniedziałek 25 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 razowy 90g *gluten/	90g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zupa krem brokułowa (g) 500ml *mleko/*seler/	500g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g		
		Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Pasta z szynki dębowej drobiowej 30g *jaja/*gorczyca/	30g		
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Oliwki czarne 5 szt.	20g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g								
II			Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g			Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	
OBIAD		Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Gulasz z fileta z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz z fileta z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz z fileta z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz z fileta z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g		
		Kasza jęczmienna (g) 150g	150g	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g	Kasza gryczana (g) 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g		
		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieszanek		Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Kalafior gotowany 150g *soja/	150g	Kalafior gotowany 150g *soja/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g		
Kolaćca	II	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Zupa krem buraczkowy (g) 500ml *mleko/*seler/	500g
		Schab biały 60g *soja/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Pasta mięsna ze schabu białego 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g		
		Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g		
		Pomidor 100g	100g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Margaryna 10g	10g					masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata miętowa	250g					Herbata miętowa	250g		
II		Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Banan 1szt.	120g		
kcal		Energia	2100,5	Energia	2060,4	Energia	2247,5	Energia	2089,3	Energia	2112,1
g		Białko	120,56	Białko	127,27	Białko	147,59	Białko	115,41	Białko	92,986
g		Tłuszcz	77,533	Tłuszcz	63,597	Tłuszcz	74,852	Tłuszcz	77,112	Tłuszcz	91,616
g		Kwasy Nasycone	8,686	Kwasy Nasycone	16,881	Kwasy Nasycone	20,021	Kwasy Nasycone	19,497	Kwasy Nasycone	32,39
g		Węglowodany ogółem	218,99	Węglowodany ogółem	242,33	Węglowodany ogółem	233,12	Węglowodany ogółem	227,31	Węglowodany ogółem	224,82
g		W tym cukry	21,354	W tym cukry	21,288	W tym cukry	19,784	W tym cukry	50,724	W tym cukry	45,649
g		Błonnik pokarmowy	36,154	Błonnik pokarmowy	28,964	Błonnik pokarmowy	41,734	Błonnik pokarmowy	25,447	Błonnik pokarmowy	23,301
mg		Sód	3353,7	Sód	2490,3	Sód	2068,1	Sód	2258,7	Sód	387,77

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

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie													
DZIAŁ ŻYWIENIA													
wtorek 26 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	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Zupa krem dyniowy (g) 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g		
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g				
		Schab na soli morskiej 60g	60g	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g	Pasta ze schabu na soli morskiej 60g *jaja/*gorczyca/	60g				
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g				
		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										
II				Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g		
I	OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Rosół z makaronem b/s (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem b/s (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z pomidora (g) 500ml *mleko/*seler/	500g		
		Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) b/s100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) b/s100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy w sosie (p) 150g *gluten/*jaja/	100g				
		Ziemniaki gotowane 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g				
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 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 pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Zupa krem krupnik (g) 500ml *mleko/*seler/	500g		
		Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g				
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g				
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g				
		Margaryna 10g	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g				
		Herbata owocowa	250g					Herbata owocowa	250g				
II				Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kisiel 250ml	250g	Gruszka 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
kcal		Energia	1945	Energia	2007,4	Energia	1978,5	Energia	2216,2	Energia	2032,4		
g		Białko	120,02	Białko	141,92	Białko	138,16	Białko	129,02	Białko	107,69		
g		Tłuszcz	78,199	Tłuszcz	49,507	Tłuszcz	50,117	Tłuszcz	96,874	Tłuszcz	93,997		
g		Kwasy Nasycone	13,943	Kwasy Nasycone	23,318	Kwasy Nasycone	23,284	Kwasy Nasycone	28,151	Kwasy Nasycone	45,248		
g		Węglowodany ogółem	214,57	Węglowodany ogółem	246,2	Węglowodany ogółem	231,98	Węglowodany ogółem	242,53	Węglowodany ogółem	223,32		
g		W tym cukry	23,325	W tym cukry	38,244	W tym cukry	32,019	W tym cukry	67,221	W tym cukry	61,401		
g		Blonnik pokarmowy	29,569	Blonnik pokarmowy	24,303	Blonnik pokarmowy	38,048	Blonnik pokarmowy	23,204	Blonnik pokarmowy	18,297		
mg		Sód	2043,9	Sód	2586,6	Sód	2102,6	Sód	1845,3	Sód	543,33		

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 PIELEGIARNIKACH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
środa 27 maja 2026											
DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata		
I	SNIADANIE	Serek wiejski 1 szt.	200g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Zupa krem z pomidora/r 500ml *mleko/*seler/	500g
		Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g		
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Salata 30g	30g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g		
		Parówki z indyka (g) 2 szt.	70g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Ketchup 1 szt.	1g		
		Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Dynia gotowana 50g	50g		
		Ogórek 50g	50g	Herbata z cytryną	250g			masło 10g *mleko/	10g		
		Salata 30g	30g					Herbata z cytryną	250g		
		Margaryna 10g	10g								
Herbata z cytryną	250g										
II			Kanapka pszenna z miodem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Serek wiejski 1 szt.	200g	
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	Krem z warzyw (g) 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Wątróbka drobiowa (s)	120g	Filet z kurczaka soute (p) 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute (p) 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute (p) 100g *gluten/	100g		
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g		
		Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieszanek		Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g				
I	Kolacja	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Krem z warzyw (g) 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Szynka z piersi indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Pasta z piersi indyka 60g *jaja/*gorczyca/	60g		
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g		
		Rzodkiewka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Pomidor 50g	50g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata rumiankowa	250g		
		Herbata rumiankowa	250g								
II		Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g		
kcal		Energia	2334,3	Energia	1907,9	Energia	1987,5	Energia	2088,9	Energia	1932,2
g		Białko	127,03	Białko	117,21	Białko	150,47	Białko	126,92	Białko	104,98
g		Tłuszcz	87,635	Tłuszcz	59,928	Tłuszcz	61,896	Tłuszcz	79,693	Tłuszcz	96,271
g		Kwasy Nasycone	13,072	Kwasy Nasycone	18,336	Kwasy Nasycone	18,869	Kwasy Nasycone	24,462	Kwasy Nasycone	52,237
g		Węglowodany ogółem	248,36	Węglowodany ogółem	216,67	Węglowodany ogółem	193,89	Węglowodany ogółem	207,86	Węglowodany ogółem	160,25
g		W tym cukry	33,218	W tym cukry	42,155	W tym cukry	27,645	W tym cukry	54,799	W tym cukry	55,092
g		Błonnik pokarmowy	31,345	Błonnik pokarmowy	26,394	Błonnik pokarmowy	34,892	Błonnik pokarmowy	20,566	Błonnik pokarmowy	8,8755
mg		Sód	2761,5	Sód	2078,2	Sód	1759,7	Sód	1856,6	Sód	491,32

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

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