

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
środa 17 czerwca 2026												
DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkováta			
I	SNIADANIE	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Zupa krem z pomidora/r 500ml *seler/	500g	
		Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Jajecznica z białek na parze *jaja/	100g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	
		Jajecznica ze szczypiorkiem (s) *jaja/	100g	Jajecznica z białek na parze *jaja/	100g	Papryka 50g	50g	Jajecznica na parze *jaja/	100g			
		Pomidor 50g	50g	Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g			
		Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g			
		Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g			
		Herbata z cytryną	250g									
II		Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka pszenna z miodem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g			
I	OBIAD	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) b/s 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) b/s 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Krem z warzyw 500ml *gluten/*jaja/*seler/	500g	
		Kotlet mielony drobiowy (p) 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet mielony drobiowy (p) b/s 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony drobiowy (p) b/s 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony drobiowy (p) 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g			
		Ziemniaki gotowane 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g			
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g			
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Podmieszczonek				Marchewka mini gotowana 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g					
I	KOLACJA	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Krem z warzyw 500ml *gluten/*jaja/*seler/	500g	
		Szynka z piersi indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Pasta z piersi indyka 60g *jaja/*gorczyca/	60g			
		Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g			
		Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g			
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
		Margaryna 10g	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g			
		Herbata rumiankowa	250g									
II		Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Banan 1szt.	120g			
		kcal	Energia	2250,1	Energia	2072,7	Energia	2098,5	Energia	2037,3	Energia	1687,2
		g	Białko	133,74	Białko	115,81	Białko	138,69	Białko	121,47	Białko	97,81
		g	Tłuszcz	85,405	Tłuszcz	79,391	Tłuszcz	79,764	Tłuszcz	75,556	Tłuszcz	71,871
		g	Kwasy Nasycone	21,056	Kwasy Nasycone	27,599	Kwasy Nasycone	26,71	Kwasy Nasycone	23,929	Kwasy Nasycone	40,237
		g	Węglowodany ogółem	221,99	Węglowodany ogółem	215,76	Węglowodany ogółem	193,29	Węglowodany ogółem	208,28	Węglowodany ogółem	161,1
		g	W tym cukry	21,079	W tym cukry	36,183	W tym cukry	25,368	W tym cukry	53	W tym cukry	54,492
		g	Blonnik pokarmowy	39,561	Blonnik pokarmowy	28,665	Blonnik pokarmowy	36,558	Blonnik pokarmowy	22,351	Blonnik pokarmowy	8,8755
		mg	Sód	3252,3	Sód	2780,5	Sód	2326,5	Sód	1696,3	Sód	344,29

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

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
czwartek 18 czerwca 2026												
DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkováta			
I	SNIADANIE	Kefir szt. *mleko/	200g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Zupa krem z selera 500ml *gluten/*seler/	350g	
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Kefir szt. *mleko/	200g	
		Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Mix sałat z oliwą	50g	Mix sałat z oliwą	50g	Pasta z szynki wiejskiej 60g *jaja/*gorczyca/	60g			
		Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g			
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g			
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g			
		Herbata z cytryną	250g									
II		Skyr szt. *mleko/	140g	Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g			
I	OBIAD	Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) b/s 350ml	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) b/s 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa krem z fasolki 500ml	500g	
		Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy (d) b/s 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy (d) b/s 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy mielony (d) 100g *jaja/*seler/	180g			
		Kasza gryczana (g) 150g	150g	Sos własny (g) b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g	Sos własny (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g			
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g			
		Kompot 250ml	250g	Tarte buraczki 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Tarte buraczki 150g	150g			
				Kompot 250ml	250g			Kompot 250ml	250g			
Podmieszczek			Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g						
I	KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Zupa krem z fasolki 500ml	500g	
		Salatka z ciemnym makaronem, kurczakiem i warzywami *gluten/*soja/*gorczyca/	250g	Salatka z makaronem orzo, kurczakiem i warzywami *gluten/	250g	Salatka z ciemnym makaronem, kurczakiem i warzywami *gluten/*soja/*gorczyca/	250g	Salatka z makaronem orzo, kurczakiem i warzywami *gluten/	250g			
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
		Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g			
		Nektarynka	120g	Nektarynka	120g	Nektarynka	120g	Banan 1szt.	120g			
II		Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g			
		kcal	Energia	2424,8	Energia	2270,4	Energia	2375	Energia	2234,5	Energia	1949,8
		g	Białko	142,56	Białko	123,24	Białko	147	Białko	107,08	Białko	93,203
		g	Tłuszcz	104,95	Tłuszcz	76,921	Tłuszcz	79,883	Tłuszcz	74,619	Tłuszcz	50,917
		g	Kwasy Nasycone	20,757	Kwasy Nasycone	28,515	Kwasy Nasycone	28,712	Kwasy Nasycone	23,269	Kwasy Nasycone	13,669
		g	Węglowodany ogółem	256,63	Węglowodany ogółem	270,56	Węglowodany ogółem	260,41	Węglowodany ogółem	278,64	Węglowodany ogółem	283,53
		g	W tym cukry	30,306	W tym cukry	35,61	W tym cukry	34,255	W tym cukry	59,266	W tym cukry	78,399
		g	Blonnik pokarmowy	33,106	Blonnik pokarmowy	30,166	Blonnik pokarmowy	37,936	Blonnik pokarmowy	20,813	Blonnik pokarmowy	26,485
		mg	Sód	1798,1	Sód	2155,2	Sód	2013,2	Sód	803,79	Sód	460,4

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. kubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach zastrzeżony możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na 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												
piątek 19 czerwca 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 pszenny 100g *gluten/	100g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*seler/	500g	
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	
		Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Pasta z szynki dębowej wieprzowej 30g *jaja/*gorczyca/	30g			
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g			
		Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g			
		Rzodkiewka 50g	50g					masło 10g *mleko/	10g			
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g			
		Herbata z cytryną	250g									
II		Jabłko 1szt.	180g	Kanapka pszenna jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g			
I	OBIAD	Zupa żurek (g) 350ml *seler/	350g	Zupa żurek (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa żurek (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa żurek (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krem żurek 500ml *gluten/*seler/	500g	
		Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g			
		Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g			
		Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g			
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Podmieszczek				Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g					
I	KOLACJA	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Krem z warzyw d/p 500ml *gluten/*jaja/*seler/	500g	
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g			
		Pomidor 100g	100g	Miód 2 szt.	50g	Salata 30g	30g	Miód 1 szt.	25g			
		Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g			
		Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g			
				Herbata owocowa	250g			Herbata owocowa	250g			
		II		Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/
kcal		Energia	2342,3	Energia	2174,1	Energia	2087,2	Energia	2297,3	Energia	2131,5	
g		Białko	106,68	Białko	118,31	Białko	116,55	Białko	118,98	Białko	101,72	
g		Tłuszcz	89,291	Tłuszcz	53,826	Tłuszcz	61,746	Tłuszcz	81,336	Tłuszcz	86,606	
g		Kwasy Nasycone	22,447	Kwasy Nasycone	19,479	Kwasy Nasycone	19,479	Kwasy Nasycone	34,277	Kwasy Nasycone	31,211	
g		Węglowodany ogółem	258,36	Węglowodany ogółem	291,75	Węglowodany ogółem	249,58	Węglowodany ogółem	260,74	Węglowodany ogółem	231,87	
g		W tym cukry	39,256	W tym cukry	66,101	W tym cukry	28,061	W tym cukry	79,806	W tym cukry	74,841	
g		Blonnik pokarmowy	38,774	Blonnik pokarmowy	33,329	Blonnik pokarmowy	38,289	Blonnik pokarmowy	21,527	Blonnik pokarmowy	13,264	
mg		Sód	1992,4	Sód	2481,2	Sód	2352,8	Sód	818,13	Sód	456,94	

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 zyczenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
sobota 20 czerwca 2026											
DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata		
I	SNIADANIE	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Krem z białych warzyw 500ml *seler/	500g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g		
		Schab na soli morskiej 60g	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Pasta ze schabu na soli morskiej 60g *jaja/*gorczyca/	60g		
		Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g								
II		Kefir szt. *mleko/	200g	Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g
I	OBIAD	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml b/s *gluten/*jaja/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml b/s *gluten/*jaja/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Zupa krem szpinakowy z ziemniakami 500ml *gluten/*soja/*seler/	500g
		Potrąwka z kurczaka z marchewką i groszkiem (d)	250g	Potrąwka z kurczaka z marchewką (g) b/s *mleko/	250g	Potrąwka z kurczaka z marchewką (g) b/s *mleko/	250g	Potrąwka z kurczaka z marchewką (d) *mleko/	250g		
		Ryż al dente (g) 150g	150g	Ryż al dente (g) 150g	150g	Ryż al dente (g) 150g	150g	Ryż al dente (g) 180g	180g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
		Jabłko 1szt.	180g					Banan 1szt.	120g		
Podmieszorek			Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g					
I	Kolacja	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Zupa krem koperkowy 500ml *seler/	500g
		Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g		
		Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g		
		Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Pomidor 50g	50g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata rumiankowa	250g		
		Herbata rumiankowa	250g								
II		Kanapka razowa z szynką kruchą 1 szt. *gluten/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z szynką kruchą 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g	Serek wiejski szt.	200g
kcal		Energia	2461,8	Energia	1973,5	Energia	2161	Energia	2179,9	Energia	2000,3
g		Białko	133,81	Białko	134,63	Białko	139,74	Białko	122,01	Białko	101,35
g		Tłuszcz	86,83	Tłuszcz	54,22	Tłuszcz	61,815	Tłuszcz	75,62	Tłuszcz	72,551
g		Kwasy Nasycone	12,031	Kwasy Nasycone	23,751	Kwasy Nasycone	27,521	Kwasy Nasycone	24,559	Kwasy Nasycone	28,441
g		Węglowodany ogółem	271,54	Węglowodany ogółem	231,15	Węglowodany ogółem	243,58	Węglowodany ogółem	248,18	Węglowodany ogółem	228,18
g		W tym cukry	45,08	W tym cukry	24,105	W tym cukry	14,335	W tym cukry	71,67	W tym cukry	55,269
g		Blonnik pokarmowy	37,308	Blonnik pokarmowy	26,778	Blonnik pokarmowy	42,238	Blonnik pokarmowy	18,84	Blonnik pokarmowy	17,005
mg		Sód	2749,7	Sód	2467,4	Sód	2416,3	Sód	1063,5	Sód	525,16

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

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
niedziela 21 czerwca 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 90g *gluten/	90g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zupa krem buraczkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Serek wiejski 1 szt.	200g
		Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g		
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g								
II		Serek wiejski 1 szt.	200g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g		
I	OBIAD	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) b/s 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) b/s 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Pieczeń z szynki (p) 100g *jaja/	100g	Pieczeń z szynki (g) b/s 100g *jaja/	100g	Pieczeń z szynki (g) b/s 100g *jaja/	100g	Pieczeń z szynki (p) 100g *jaja/	100g		
		Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Sos koperkowy (g) b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos koperkowy (g) b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos pieczeniowy (g) 80g *gluten/*seler/	80g		
		Brokuł gotowany 150g	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g		
		Kompot 250ml	250g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g		
				Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podmleczonek				Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g				
I	KOLACJA	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Pasta z piersi indyka 60g *jaja/*gorczyca/	60g		
		Ketchup 1 szt.	1g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Salata 30g	30g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g		
		Margaryna 10g	10g								
		Herbata czarna b/c	250g								
II		Kanapka razowa z poledwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g

	kcal	Energia	2240,9	Energia	2037,4	Energia	2154,3	Energia	2073	Energia	2196,5
g		Białko	143,25	Białko	120,9	Białko	140,04	Białko	129,01	Białko	97,604
g		Tłuszcz	110,48	Tłuszcz	52,962	Tłuszcz	61,647	Tłuszcz	83,276	Tłuszcz	95,522
g		Kwasy Nasycone	16,828	Kwasy Nasycone	20,278	Kwasy Nasycone	24,708	Kwasy Nasycone	23,955	Kwasy Nasycone	32,681
g		Węglowodany ogółem	196,04	Węglowodany ogółem	264,71	Węglowodany ogółem	244,49	Węglowodany ogółem	192,91	Węglowodany ogółem	237,94
g		W tym cukry	26,855	W tym cukry	33,58	W tym cukry	31,835	W tym cukry	54,778	W tym cukry	56,916
g		Blonnik pokarmowy	32,8	Blonnik pokarmowy	31,538	Blonnik pokarmowy	43,278	Blonnik pokarmowy	23,5	Blonnik pokarmowy	24,358
mg		Sód	2277,8	Sód	2703,4	Sód	2290,7	Sód	1631,2	Sód	417,6

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

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
poniedziałek 22 czerwca 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 smakowy szt. *mleko/	150g	Krem z białych warzyw 500ml *seler/	500g	
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Pasta z jaj z jogurtem *jajal/*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 *seler/	350g	Zupa ryżowa b/s 350ml *seler/	350g	Zupa ryżowa b/s 350ml *seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krem z pomidora/r 500ml *seler/	500g	
		Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jajal/*gorczyca/	100g	Stek pieczony b/s 100g *gluten/*jajal/*gorczyca/	100g	Stek pieczony b/s 100g *gluten/*jajal/*gorczyca/	100g	Stek pieczony 100g *gluten/*jajal/*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/*jajal/*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/*jajal/*gorczyca/	60g			
		Ogórek małosolny	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 sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	
		kcal	Energia	2253,8	Energia	2193,4	Energia	2277,8	Energia	1922,7	Energia	1838,5
		g	Białko	99,227	Białko	118,99	Białko	136,77	Białko	96,33	Białko	76,09
		g	Tłuszcz	86,318	Tłuszcz	82,602	Tłuszcz	88,437	Tłuszcz	88,062	Tłuszcz	68,082
		g	Kwasy Nasycone	18,65	Kwasy Nasycone	26,329	Kwasy Nasycone	29,339	Kwasy Nasycone	27,711	Kwasy Nasycone	37,841
		g	Węglowodany ogółem	230,73	Węglowodany ogółem	236,71	Węglowodany ogółem	215,99	Węglowodany ogółem	175,62	Węglowodany ogółem	225,31
		g	W tym cukry	25,713	W tym cukry	32,836	W tym cukry	24,741	W tym cukry	41,533	W tym cukry	57,68
		g	Blonnik pokarmowy	35,077	Blonnik pokarmowy	28,003	Blonnik pokarmowy	39,843	Blonnik pokarmowy	19,184	Blonnik pokarmowy	16,321
		mg	Sód	2029,1	Sód	2551	Sód	2134,8	Sód	812,83	Sód	363,75

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 3. jaj; 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 23 czerwca 2026											
DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata		
SNIADANIE	I	Skyr szt. *mleko/	140g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zupa krem z selera 500ml *gluten/*seler/	350g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z indyka 30g	30g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	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					Skyr szt. *mleko/	140g		
	II			Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g				
	OBIAD	Zupa dyniowa (g) 350ml	350g	Zupa dyniowa b/s 350ml	350g	Zupa dyniowa b/s 350ml	350g	Zupa dyniowa (g) 350ml	350g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*seler/	500g
		Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie b/s 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie b/s 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g		
Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/		150g	Sos własny b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*seler/	80g			
Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/		150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g			
Kompot 250ml		250g	Tarte buraczki 150g	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Tarte buraczki 150g	150g			
			Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Podwieczorek			Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g					
Kolacja	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*seler/	500g	
	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 60g *mleko/	60g	Szynka z kurczaka gotowanego 60g *mleko/	60g	Pasta z szynki z kurczaka gotowanego 30g *jaja/*mleko/*gorczyca/	30g			
	Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	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	1999,9	Energia	2042,1	Energia	2160	Energia	2125	Energia	1898,9
g	Białko	116,37	Białko	118,97	Białko	127,65	Białko	126,77	Białko	113,77	
g	Tłuszcz	86,406	Tłuszcz	57,607	Tłuszcz	73,462	Tłuszcz	84,56	Tłuszcz	60,999	
g	Kwasy Nasycone	15,087	Kwasy Nasycone	21,661	Kwasy Nasycone	24,981	Kwasy Nasycone	25,678	Kwasy Nasycone	21,083	
g	Węglowodany ogółem	210,98	Węglowodany ogółem	255,68	Węglowodany ogółem	228,45	Węglowodany ogółem	246,01	Węglowodany ogółem	255,78	
g	W tym cukry	22,647	W tym cukry	43,867	W tym cukry	31,317	W tym cukry	68,326	W tym cukry	75,889	
g	Błonnik pokarmowy	34,645	Błonnik pokarmowy	33,089	Błonnik pokarmowy	40,594	Błonnik pokarmowy	28,555	Błonnik pokarmowy	24,152	
mg	Sód	2687	Sód	2905	Sód	2276,7	Sód	3141	Sód	578,5	

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												
czwartek 25 czerwca 2026												
DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkováta			
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/*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 małosolny	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/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa b/s 350ml *soja/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa b/s 350ml *soja/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*seler/	350g	Krem z warzyw d/p 500ml *gluten/*jaja/*seler/	500g	
		Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	125g	Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	125g	Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	125g	Pierogi ze szpinakiem (g) 10 szt. *gluten/*mleko/	200g			
		Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g			
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
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 pszenny bez skórki 100g *gluten/	100g	Krem z warzyw d/p 500ml *gluten/*jaja/*seler/	500g	
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g			
		Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Ogórek 100g	100g	Dżem 2 szt.	50g			
		Pomidor 50g	50g	Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g			
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g			
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g			Herbata czarna b/c	250g			
								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	Energia	2054	Energia	1820,8	Energia	2309,5	Energia	1996,4
		g	Białko	104,61	Białko	108,89	Białko	103,02	Białko	115,76	Białko	107,21
		g	Tłuszcz	64,038	Tłuszcz	51,604	Tłuszcz	51,092	Tłuszcz	75,042	Tłuszcz	87,938
		g	Kwasy Nasycone	5,8083	Kwasy Nasycone	24,279	Kwasy Nasycone	24,363	Kwasy Nasycone	23,437	Kwasy Nasycone	37,237
		g	Węglowodany ogółem	248,63	Węglowodany ogółem	279,64	Węglowodany ogółem	222,1	Węglowodany ogółem	282,97	Węglowodany ogółem	189,11
		g	W tym cukry	43,526	W tym cukry	36,901	W tym cukry	33,036	W tym cukry	73,579	W tym cukry	67,285
		g	Błonnik pokarmowy	33,145	Błonnik pokarmowy	28,144	Błonnik pokarmowy	36,702	Błonnik pokarmowy	28,478	Błonnik pokarmowy	14,25
		mg	Sód	1669,2	Sód	2094,6	Sód	1518,7	Sód	1461,3	Sód	442,69

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 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 POŚLİKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELEGIARNIKICH.

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

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 PIELEGIARNIKICH.