

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
niedziela 07 czerwca 2026											
DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata		
SNIADANIE	I	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Krem z białych warzyw 500ml *mleko/*seler/	500g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Herbata z cytryną	250g
		Szynka zapiekana na masle 60g *mleko/	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Pasta z szynki zapiekanej na masle 60g *jaja/*mleko/*gorczyca/	60g		
		Oliwki zielone 5 szt.	20g	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	Gruszka 1szt.	120g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	
OBIAD	I	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa ryżowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa ryżowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem z pomidora/r 500ml *mleko/*seler/	500g
		Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/*mleko/	150g	Kompot	250g
		Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g		
		Surówka żydowska 150g	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka żydowska 150g	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g		
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek	I			Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g				
KOLACJA	I	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Herbata rumiankowa	250g
		Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g		
		Ketchup 1 szt.	1g	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Ketchup 1 szt.	1g		
		Papryka 50g	50g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Salata 30g	30g			Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
		Margaryna 10g	10g					Banan 1szt.	120g		
		Herbata rumiankowa	250g								
II	Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	
kcal		Energia	1973,9	Energia	2132,6	Energia	2193,4	Energia	2107,8	Energia	1986
g		Białko	101,78	Białko	118,01	Białko	129,62	Białko	104,32	Białko	79,428
g		Tłuszcz	76,576	Tłuszcz	68,397	Tłuszcz	73,887	Tłuszcz	86,217	Tłuszcz	81,064
g		Kwasy Nasycone	15,205	Kwasy Nasycone	30,189	Kwasy Nasycone	30,629	Kwasy Nasycone	40,935	Kwasy Nasycone	47,854
g		Węglowodany ogółem	208,24	Węglowodany ogółem	256,25	Węglowodany ogółem	235,55	Węglowodany ogółem	221,36	Węglowodany ogółem	229,1
g		W tym cukry	18,502	W tym cukry	30,491	W tym cukry	24,861	W tym cukry	61,062	W tym cukry	60,133
g		Błonnik pokarmowy	31,501	Błonnik pokarmowy	24,689	Błonnik pokarmowy	36,474	Błonnik pokarmowy	21,958	Błonnik pokarmowy	17,021
mg		Sód	2666,1	Sód	2846,7	Sód	2183,9	Sód	1225,6	Sód	415,87

**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. lubin  
 (\*) 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 PIELEŃNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 08 czerwca 2026

DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
I	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g		
	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Pasta z polewicy sopockiej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g		
	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Miód 1 szt.	25g		
	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
	Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g		
II	Kanapka razowa z pastą jajeczną 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt.	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g	Skyr 1 szt. *mleko/	140g
OBIAD	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) b/s 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) b/s 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa 500ml *soja/*mleko/*seler/	500g
	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona b/s 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona b/s 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g		
	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny b/s 80g	80g	Sos własny b/s 80g	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g		
	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g		
	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g		
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
	Skyr szt. *mleko/	140g								
Podwieczorek		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g			Kisiel 250ml	250g	
Kolacja	Makaron pełnoziarnisty z truskawkami i twarogiem *gluten/*soja/*mleko/	350g	Makaron pszenny z twarogiem d 350g *gluten/+soja/*mleko/	300g	Makaron pełnoziarnisty z twarogiem d 350g *gluten/+soja/*mleko/	300g	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/+soja/*mleko/	350g	Zupa kalafiorowa 500ml *soja/*mleko/*seler/	500g
	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g		
II	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

kcal	Energia	2508,3	Energia	2118,7	Energia	2255,3	Energia	2211,5	Energia	2080,5
g	Białko	176,11	Białko	126,48	Białko	148,5	Białko	130	Białko	88,065
g	Tłuszcz	84,918	Tłuszcz	48,707	Tłuszcz	57,322	Tłuszcz	57,123	Tłuszcz	86,206
g	Kwasy Nasycone	13,45	Kwasy Nasycone	13,926	Kwasy Nasycone	18,386	Kwasy Nasycone	15,884	Kwasy Nasycone	43,287
g	Węglowodany ogółem	279,96	Węglowodany ogółem	281,6	Węglowodany ogółem	268,69	Węglowodany ogółem	281,7	Węglowodany ogółem	270,66
g	W tym cukry	34,202	W tym cukry	69,098	W tym cukry	66,843	W tym cukry	85,937	W tym cukry	99,858
g	Błonnik pokarmowy	41,883	Błonnik pokarmowy	32,504	Błonnik pokarmowy	40,054	Błonnik pokarmowy	31,448	Błonnik pokarmowy	32,343
mg	Sód	2326,2	Sód	2361,9	Sód	2171	Sód	1809,3	Sód	1145,8

**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. lubin  
 (\*) 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 jadospisie 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.  
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

## Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

## DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek 09 czerwca 2026

DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
SNIADANIE	Skyr szt. *mleko/	140g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zupa krem brokułowa 500ml *mleko/*seler/	500g
	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Jajecznica z białek na parze *jaja/	100g	Jajecznica z białek na parze *jaja/	100g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g		
	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Jajecznica na parze *jaja/	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								
OBIAD	Kefir szt. *mleko/	200g	Kanapka pszenna z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g	Budyń 250ml *gluten/*mleko/	250g
	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Krem z białych warzyw 500ml *mleko/*seler/	500g
	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony b/s 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony b/s 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g		
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g		
	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g		
Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g			
Podwieczorek		Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g					
KOLACJA	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Krem z białych warzyw 500ml *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		
	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakowa	100g	Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z oliwą	60g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g		
	Oliwki zielone 5 szt.	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
	Margaryna 10g	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g		
	Herbata owocowa	250g								
II	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g

kcal	Energia	2305,3	Energia	2334,4	Energia	2337,5	Energia	1935,4	Energia	2068,3
g	Białko	127,49	Białko	122,43	Białko	118,66	Białko	113,12	Białko	77,688
g	Tłuszcz	102,28	Tłuszcz	84,598	Tłuszcz	85,153	Tłuszcz	86,057	Tłuszcz	78,921
g	Kwasy Nasycone	27,979	Kwasy Nasycone	41,977	Kwasy Nasycone	41,962	Kwasy Nasycone	36,457	Kwasy Nasycone	48,371
g	Węglowodany ogółem	242,88	Węglowodany ogółem	265,94	Węglowodany ogółem	256,82	Węglowodany ogółem	201,98	Węglowodany ogółem	257,56
g	W tym cukry	30,597	W tym cukry	26,723	W tym cukry	28,539	W tym cukry	50,973	W tym cukry	68,526
g	Błonnik pokarmowy	35,353	Błonnik pokarmowy	27,093	Błonnik pokarmowy	40,888	Błonnik pokarmowy	19,725	Błonnik pokarmowy	21,379
mg	Sód	2895,5	Sód	2986,3	Sód	2493,3	Sód	1222,4	Sód	446,64

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. lubin

(\*) 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 PIELĘGNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

środa 10 czerwca 2026

DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
SNIADANIE	Serek wiejski 1 szt.	200g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Zupa krem koperkowy 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		
	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g		
	Ogórek kiszony 60g	60g	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 razowa szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Kefir szt. *mleko/	200g
OBIAD	Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) b/s 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) b/s 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
	Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute (d) b/s 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute (d) b/s 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g		
	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g		
	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g		
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g			Kisiel 250ml	250g	
KOLACJA	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g		
	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	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 domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g		

	kcal	Energia	2463,5	Energia	2076,2	Energia	2163	Energia	2039,8	Energia	2035,9
g	Białko	153,69	Białko	110,76	Białko	125,71	Białko	124,39	Białko	90,442	90,442
g	Tłuszcz	82,389	Tłuszcz	57,614	Tłuszcz	64,799	Tłuszcz	79,02	Tłuszcz	65,846	65,846
g	Kwasy Nasycone	18,798	Kwasy Nasycone	19,871	Kwasy Nasycone	22,811	Kwasy Nasycone	22,507	Kwasy Nasycone	39,052	39,052
g	Węglowodany ogółem	260,5	Węglowodany ogółem	272,15	Węglowodany ogółem	251,93	Węglowodany ogółem	199,31	Węglowodany ogółem	262,66	262,66
g	W tym cukry	28,209	W tym cukry	40,699	W tym cukry	38,954	W tym cukry	49,124	W tym cukry	88,641	88,641
g	Błonnik pokarmowy	37,395	Błonnik pokarmowy	27,195	Błonnik pokarmowy	38,935	Błonnik pokarmowy	19,46	Błonnik pokarmowy	21,513	21,513
mg	Sód	2715,2	Sód	2616,2	Sód	2192,5	Sód	976,7	Sód	466,72	466,72

**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. lubin  
 (\*) 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 jadospisie 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.  
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie																																																																																																		
DZIAŁ ŻYWIENIA																																																																																																		
czwartek 11 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 60g *gluten/	60g	Ryż na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g																																																																																							
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g																																																																																									
		Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Pasta z piersi indyka 60g *jaja/*gorczyca/	60g																																																																																									
		Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g																																																																																									
		Rzodkiewka 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																									
		Pomidor 50g	50g					Herbata z cytryną	250g																																																																																									
		Margaryna 10g	10g																																																																																															
		Herbata z cytryną	250g																																																																																															
II		Jabłko 1szt.	180g	Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g																																																																																							
I	OBIAD	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g																																																																																							
		Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy(d) b/s 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy(d) b/s 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g																																																																																									
		Kasza pęczak (g) 150g	150g	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g																																																																																									
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g																																																																																									
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g																																																																																									
Podwieczorek			Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g			Kisiel 250ml	250g																																																																																								
I	KOLACJA	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Zupa krem ogórkowy 500ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	500g																																																																																							
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Salatka z kapusty pekińskiej z kurczakiem i ogórkiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Salatka z kapusty pekińskiej z kurczakiem i ogórkiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Salatka z kapusty pekińskiej z kurczakiem i pomidorem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g																																																																																									
		Salatka z kapusty pekińskiej z fasolką edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																									
		Margaryna 10g	10g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g																																																																																									
		Herbata malinowa	250g																																																																																															
II		Kanapka razowa z poledwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g																																																																																							
<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Energia</th> <th>2110,4</th> <th>Energia</th> <th>2224,7</th> <th>Energia</th> <th>2375</th> <th>Energia</th> <th>2131,1</th> <th>Energia</th> <th>2059,6</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>kcal</td> <td>Białko</td> <td>109,78</td> <td>Białko</td> <td>146,05</td> <td>Białko</td> <td>167,62</td> <td>Białko</td> <td>133,1</td> <td>Białko</td> <td>110,91</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Tłuszcz</td> <td>77,048</td> <td>Tłuszcz</td> <td>66,804</td> <td>Tłuszcz</td> <td>75,697</td> <td>Tłuszcz</td> <td>73,9</td> <td>Tłuszcz</td> <td>72,207</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>14,996</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>24,501</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>28,999</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>24,45</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>34,919</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>234,9</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>254,29</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>243,19</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>223,48</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>242,23</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>W tym cukry</td> <td>38,278</td> <td>W tym cukry</td> <td>26,639</td> <td>W tym cukry</td> <td>26,034</td> <td>W tym cukry</td> <td>47,235</td> <td>W tym cukry</td> <td>58,561</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>36,001</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>34,101</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>45,664</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>24,827</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>21,517</td> </tr> <tr> <td>mg</td> <td>Sód</td> <td>1698,2</td> <td>Sód</td> <td>2343,6</td> <td>Sód</td> <td>2081,7</td> <td>Sód</td> <td>1279,6</td> <td>Sód</td> <td>422,83</td> </tr> </tbody> </table>												Energia	2110,4	Energia	2224,7	Energia	2375	Energia	2131,1	Energia	2059,6	kcal	Białko	109,78	Białko	146,05	Białko	167,62	Białko	133,1	Białko	110,91	g	Tłuszcz	77,048	Tłuszcz	66,804	Tłuszcz	75,697	Tłuszcz	73,9	Tłuszcz	72,207	g	Kwasy Nasycone	14,996	Kwasy Nasycone	24,501	Kwasy Nasycone	28,999	Kwasy Nasycone	24,45	Kwasy Nasycone	34,919	g	Węglowodany ogółem	234,9	Węglowodany ogółem	254,29	Węglowodany ogółem	243,19	Węglowodany ogółem	223,48	Węglowodany ogółem	242,23	g	W tym cukry	38,278	W tym cukry	26,639	W tym cukry	26,034	W tym cukry	47,235	W tym cukry	58,561	g	Błonnik pokarmowy	36,001	Błonnik pokarmowy	34,101	Błonnik pokarmowy	45,664	Błonnik pokarmowy	24,827	Błonnik pokarmowy	21,517	mg	Sód	1698,2	Sód	2343,6	Sód	2081,7	Sód	1279,6	Sód	422,83
	Energia	2110,4	Energia	2224,7	Energia	2375	Energia	2131,1	Energia	2059,6																																																																																								
kcal	Białko	109,78	Białko	146,05	Białko	167,62	Białko	133,1	Białko	110,91																																																																																								
g	Tłuszcz	77,048	Tłuszcz	66,804	Tłuszcz	75,697	Tłuszcz	73,9	Tłuszcz	72,207																																																																																								
g	Kwasy Nasycone	14,996	Kwasy Nasycone	24,501	Kwasy Nasycone	28,999	Kwasy Nasycone	24,45	Kwasy Nasycone	34,919																																																																																								
g	Węglowodany ogółem	234,9	Węglowodany ogółem	254,29	Węglowodany ogółem	243,19	Węglowodany ogółem	223,48	Węglowodany ogółem	242,23																																																																																								
g	W tym cukry	38,278	W tym cukry	26,639	W tym cukry	26,034	W tym cukry	47,235	W tym cukry	58,561																																																																																								
g	Błonnik pokarmowy	36,001	Błonnik pokarmowy	34,101	Błonnik pokarmowy	45,664	Błonnik pokarmowy	24,827	Błonnik pokarmowy	21,517																																																																																								
mg	Sód	1698,2	Sód	2343,6	Sód	2081,7	Sód	1279,6	Sód	422,83																																																																																								

**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. 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 zyczeniu w dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.  
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek 12 czerwca 2026

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

**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. juben  
 (\*) 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 jadłospisze 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 POSILKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELEGNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota 13 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	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Herbata z cytryną	250g
		Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Pasta ze schabu pieczonego 30g *jaja/*mleko/*gorczyca/	30g		
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g		
		Ogórek małosolny	60g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Pomidor 50g	50g					masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g								
II		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa jajkiem DZ. 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/	150g
OBIAD		Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) b/s 350ml	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) b/s 350ml	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem z fasolki 500ml *mleko/	500g
		Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/*soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) b/s 250g *gluten/*soja/	250g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) b/s 250g *gluten/*soja/	250g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/*soja/	350g	Kompot	250g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
		Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g		
Podwieczorek			Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g					
Kolejca	II	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Herbata rumiankowa	250g
		Pomidor 50g	50g	Roszonka	10g	Roszonka	10g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Roszonka	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
		Herbata rumiankowa	250g								
II		Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

kcal	Energia	2515,6	Energia	2079,6	Energia	2106	Energia	2396,6	Energia	2092,5
g	Białko	116,07	Białko	112,8	Białko	115,69	Białko	117,59	Białko	103,07
g	Tłuszcz	87,771	Tłuszcz	54,926	Tłuszcz	60,336	Tłuszcz	81,595	Tłuszcz	69,726
g	Kwasy Nasycone	13,059	Kwasy Nasycone	19,326	Kwasy Nasycone	20,796	Kwasy Nasycone	25,252	Kwasy Nasycone	29,846
g	Węglowodany ogółem	267,13	Węglowodany ogółem	277,76	Węglowodany ogółem	258,43	Węglowodany ogółem	258,63	Węglowodany ogółem	266,27
g	W tym cukry	56,535	W tym cukry	52,673	W tym cukry	51,328	W tym cukry	69,406	W tym cukry	78,142
g	Błonnik pokarmowy	44,201	Błonnik pokarmowy	32,117	Błonnik pokarmowy	43,857	Błonnik pokarmowy	28,441	Błonnik pokarmowy	29,353
mg	Sód	2656	Sód	2492,8	Sód	2097,5	Sód	1445,6	Sód	1063,6

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin

(\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) 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 POSILKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELEŃNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
niedziela 14 czerwca 2026												
DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata			
SNIADANIE	I	Serek wiejski 1 szt.	200g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g	
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g			
		Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Pasta z pieczeni z indyka 60g *gluten/*jaja/*gorczyca/	60g			
		Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g			
		Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g			
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g			
		Herbata z cytryną	250g									
II	Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kisiel 250ml	250g	Serek wiejski 1 szt.	200g		
OBIAD	I	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) b/s 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) b/s 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem neapolitański 500ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	500g	
		Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach b/s 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach b/s 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g			
		Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g			
		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g			
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Podwieczorek	I		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g						
Kolejca	I	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Zupa krem neapolitański 500ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	500g	
		Kielbaski śniadaniowe (g) 2 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g			
		Ketchup 1 szt.	1g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g			
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
		Salata 30g	30g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g			
		Margaryna 10g	10g									
		Herbata owocowa	250g									
II	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/	150g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/	150g		
		kcal	Energia	2521	Energia	2145,5	Energia	2197,2	Energia	2248,4	Energia	2115,2
		g	Białko	127,18	Białko	143,38	Białko	153,18	Białko	124,08	Białko	104,56
		g	Tłuszcz	115,95	Tłuszcz	72,105	Tłuszcz	75,213	Tłuszcz	106,09	Tłuszcz	116,72
		g	Kwasy Nasycone	29,434	Kwasy Nasycone	25,075	Kwasy Nasycone	24,669	Kwasy Nasycone	29,145	Kwasy Nasycone	45,304
		g	Węglowodany ogółem	223,94	Węglowodany ogółem	224,69	Węglowodany ogółem	212,41	Węglowodany ogółem	189,57	Węglowodany ogółem	160,69
		g	W tym cukry	27,459	W tym cukry	38,774	W tym cukry	24,591	W tym cukry	59,936	W tym cukry	44,964
		g	Błonnik pokarmowy	37,618	Błonnik pokarmowy	25,438	Błonnik pokarmowy	35,303	Błonnik pokarmowy	16,194	Błonnik pokarmowy	13,902
		mg	Sód	2918,2	Sód	2543,3	Sód	2486,4	Sód	764,01	Sód	556,39

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

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 15 czerwca 2026

DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata		
SNIADANIE	I	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zupa krem brokułowa 500ml *mleko/*seler/	500g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Kefir szt. *mleko/	200g
		Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Pasta z szynki dębowej drobiowej 60g *jaja/*gorczyca/	60g		
		Ogórek kiszony 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g								
	II	Kefir szt. *mleko/	200g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g		
OBIAD	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krem buraczkowy 500ml *mleko/*seler/	500g	
	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka b/s 250g	250g	Ratatuj duszone z indyka b/s 250g	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g			
	Kasza pęczak (g) 150g	150g	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g	Kasza jęczmienna (g) (dr) 180g	180g			
	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	Kompot 250ml	250g	Banan 1szt.	120g			
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			Kompot 250ml	250g			
Podwieczorek		Kalafior gotowany 150g *soja/	150g	Kalafior gotowany 150g *soja/	150g			Kefir szt. *mleko/	200g		
KOLACJA	I	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Zupa krem buraczkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
		Schab biały 60g *soja/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Pasta mięsna ze schabu białego 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g		
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g		
		Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Pomidor 50g	50g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata miętowa	250g		
		Herbata miętowa	250g								
	II	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g

	Energia	1996	Energia	2194	Energia	2023.7	Energia	2058.8	Energia	2218.6
g	Białko	114,87	Białko	136,22	Białko	133,63	Białko	115,07	Białko	73,284
g	Tłuszcz	57,341	Tłuszcz	53,766	Tłuszcz	56,746	Tłuszcz	65,741	Tłuszcz	91,435
g	Kwasy Nasycone	10,15	Kwasy Nasycone	18,66	Kwasy Nasycone	20,85	Kwasy Nasycone	23,778	Kwasy Nasycone	29,045
g	Węglowodany ogółem	245,37	Węglowodany ogółem	289,46	Węglowodany ogółem	230,66	Węglowodany ogółem	245,97	Węglowodany ogółem	272,11
g	W tym cukry	28,418	W tym cukry	20,913	W tym cukry	25,788	W tym cukry	70,543	W tym cukry	73,618
g	Błonnik pokarmowy	36,18	Błonnik pokarmowy	31,86	Błonnik pokarmowy	39,22	Błonnik pokarmowy	21,64	Błonnik pokarmowy	26,139
mg	Sód	2458,2	Sód	2903,3	Sód	2054,2	Sód	1151,2	Sód	436,9

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin  
 (\*) 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 wymiaru zaplanowanych w jadospisie 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.  
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
wtorek 16 czerwca 2026											
DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata		
SNIADANIE	I	Skyr szt. *mleko/	140g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Skyr szt. *mleko/	140g
		Kiełbasa żywiecka 60g	60g	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g	Pasta z żywieckiej 60g *jaja/*gorczyca/	60g		
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Roszpinka	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g								
II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g			
	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krem krupnik 500ml *mleko/*seler/	500g	
	Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute (d) b/s 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute (d) b/s 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy mielony w sosie (d) 100g *gluten/	100g			
	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g			
	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g			
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
			Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g					
Kolejca	I	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Zupa krem krupnik 500ml *mleko/*seler/	500g
		Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Pasta z pieczeni z indyka 60g *gluten/*jaja/*gorczyca/	60g		
		Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzechy/	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzechy/	50g		
		Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Salata 30g	30g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata owocowa	250g		
		Herbata owocowa	250g								
II	Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kisiel 250ml	250g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	
	kcal	Energia	2274,1	Energia	2222,7	Energia	2241,5	Energia	2298,7	Energia	2109
	g	Białko	130,14	Białko	142,13	Białko	162,26	Białko	137,79	Białko	103,58
	g	Tłuszcz	100,89	Tłuszcz	66,453	Tłuszcz	80,938	Tłuszcz	106,01	Tłuszcz	94,402
	g	Kwasy Nasycone	18,076	Kwasy Nasycone	22,018	Kwasy Nasycone	26,591	Kwasy Nasycone	32,384	Kwasy Nasycone	46,503
	g	Węglowodany ogółem	232,81	Węglowodany ogółem	256,58	Węglowodany ogółem	236,04	Węglowodany ogółem	226,04	Węglowodany ogółem	243,42
	g	W tym cukry	38,675	W tym cukry	32,806	W tym cukry	28,781	W tym cukry	61,531	W tym cukry	77,819
g	Błonnik pokarmowy	32,842	Błonnik pokarmowy	28,433	Błonnik pokarmowy	40,258	Błonnik pokarmowy	26,198	Błonnik pokarmowy	24,052	
mg	Sód	2515,6	Sód	2634,6	Sód	2221,4	Sód	1590,9	Sód	1222,4	

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin  
 (\*) 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 POSILKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELEGNIARSKICH.