

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie																																																																																																			
DZIAŁ ŻYWIENIA																																																																																																			
piątek 17 lipca 2026																																																																																																			
DIETA		Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata																																																																																									
I	SNIADANIE	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zupa krem jarzynowy 500ml	500g																																																																																								
		Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g																																																																																										
		Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Pasta z jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g																																																																																										
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g																																																																																										
		Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																										
		Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g																																																																																										
II	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kanapka pszenna z twarogiem DZ 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z twarogiem DZ 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g																																																																																									
OBIAD		Zupa brokułowa (g) 350ml *seler/	350g	Zupa brokułowa (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa brokułowa (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krem brokułowa 500ml *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	I	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Zupa krem jarzynowy 500ml	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																																																																																								
<table><tr><td>kcal</td><td>Energia</td><td>2263</td><td>Energia</td><td>2427,2</td><td>Energia</td><td>2327,1</td><td>Energia</td><td>2183,5</td><td>Energia</td><td>2006,2</td></tr><tr><td>g</td><td>Białko</td><td>131,79</td><td>Białko</td><td>138,63</td><td>Białko</td><td>139,95</td><td>Białko</td><td>129,67</td><td>Białko</td><td>109,61</td></tr><tr><td>g</td><td>Tłuszcz</td><td>93,651</td><td>Tłuszcz</td><td>80,527</td><td>Tłuszcz</td><td>83,32</td><td>Tłuszcz</td><td>81,287</td><td>Tłuszcz</td><td>71,54</td></tr><tr><td>g</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>18,108</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>22,896</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>23,094</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>24,568</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>22,838</td></tr><tr><td>g</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>214,93</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>284,64</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>244,48</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>223,62</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>232,55</td></tr><tr><td>g</td><td>W tym cukry</td><td>17,644</td><td>W tym cukry</td><td>33,655</td><td>W tym cukry</td><td>17,791</td><td>W tym cukry</td><td>55,87</td><td>W tym cukry</td><td>52,329</td></tr><tr><td>g</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>29,816</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>22,819</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>34,172</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>21,949</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>28,537</td></tr><tr><td>mg</td><td>Sód</td><td>1946,6</td><td>Sód</td><td>2621,7</td><td>Sód</td><td>2355,2</td><td>Sód</td><td>928,53</td><td>Sód</td><td>382,63</td></tr></table>												kcal	Energia	2263	Energia	2427,2	Energia	2327,1	Energia	2183,5	Energia	2006,2	g	Białko	131,79	Białko	138,63	Białko	139,95	Białko	129,67	Białko	109,61	g	Tłuszcz	93,651	Tłuszcz	80,527	Tłuszcz	83,32	Tłuszcz	81,287	Tłuszcz	71,54	g	Kwasy Nasycone	18,108	Kwasy Nasycone	22,896	Kwasy Nasycone	23,094	Kwasy Nasycone	24,568	Kwasy Nasycone	22,838	g	Węglowodany ogółem	214,93	Węglowodany ogółem	284,64	Węglowodany ogółem	244,48	Węglowodany ogółem	223,62	Węglowodany ogółem	232,55	g	W tym cukry	17,644	W tym cukry	33,655	W tym cukry	17,791	W tym cukry	55,87	W tym cukry	52,329	g	Blonnik pokarmowy	29,816	Blonnik pokarmowy	22,819	Blonnik pokarmowy	34,172	Blonnik pokarmowy	21,949	Blonnik pokarmowy	28,537	mg	Sód	1946,6	Sód	2621,7	Sód	2355,2	Sód	928,53	Sód	382,63
kcal	Energia	2263	Energia	2427,2	Energia	2327,1	Energia	2183,5	Energia	2006,2																																																																																									
g	Białko	131,79	Białko	138,63	Białko	139,95	Białko	129,67	Białko	109,61																																																																																									
g	Tłuszcz	93,651	Tłuszcz	80,527	Tłuszcz	83,32	Tłuszcz	81,287	Tłuszcz	71,54																																																																																									
g	Kwasy Nasycone	18,108	Kwasy Nasycone	22,896	Kwasy Nasycone	23,094	Kwasy Nasycone	24,568	Kwasy Nasycone	22,838																																																																																									
g	Węglowodany ogółem	214,93	Węglowodany ogółem	284,64	Węglowodany ogółem	244,48	Węglowodany ogółem	223,62	Węglowodany ogółem	232,55																																																																																									
g	W tym cukry	17,644	W tym cukry	33,655	W tym cukry	17,791	W tym cukry	55,87	W tym cukry	52,329																																																																																									
g	Blonnik pokarmowy	29,816	Blonnik pokarmowy	22,819	Blonnik pokarmowy	34,172	Blonnik pokarmowy	21,949	Blonnik pokarmowy	28,537																																																																																									
mg	Sód	1946,6	Sód	2621,7	Sód	2355,2	Sód	928,53	Sód	382,63																																																																																									

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		sobota 18 lipca 2026									
DIETA		Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
SNIADANIE	I	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zupa krem jarzynowy 500ml	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_sozamu/	115g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sozamu/	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	I										
		Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *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 *seler/	350g	Zupa krem z fasolki 500ml	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	I			Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g				
KOLACJA	I	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Zupa krem jarzynowy 500ml	500g
		Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z z ziołami *mleko/	100g	Twarożek z z ziołami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Herbata rumiankowa	250g
		Pomidor 50g	50g	Roszkponka	10g	Roszkponka	10g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Roszkponka	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	2511,5	Energia	2093	Energia	2119,4	Energia	2392,5	Energia	1957,5	
g	Białko	116,2	Białko	113,07	Białko	115,96	Białko	117,72	Białko	102,5	
g	Tłuszcz	87,171	Tłuszcz	56,126	Tłuszcz	61,536	Tłuszcz	80,995	Tłuszcz	55,326	
g	Kwasy Nasycone	11,859	Kwasy Nasycone	19,326	Kwasy Nasycone	20,796	Kwasy Nasycone	24,052	Kwasy Nasycone	17,846	
g	Węglowodany ogółem	267,33	Węglowodany ogółem	278,15	Węglowodany ogółem	258,82	Węglowodany ogółem	258,83	Węglowodany ogółem	265,52	
g	W tym cukry	56,343	W tym cukry	52,673	W tym cukry	51,328	W tym cukry	69,214	W tym cukry	76,222	
g	Błonnik pokarmowy	44,201	Błonnik pokarmowy	32,117	Błonnik pokarmowy	43,857	Błonnik pokarmowy	28,441	Błonnik pokarmowy	29,353	
mg	Sód	2658,1	Sód	2496,8	Sód	2101,5	Sód	1447,7	Sód	1056,4	

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

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		niedziela 19 lipca 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	500g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g		
		Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Pasta z pieczeni z indyka 60g *gluten/*jaja/*gorczyca/	60g		
		Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g		
		Margaryna 10g	10g								
	II	Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kisiel 250ml	250g	Serek wiejski 1 szt.	200g
OBIAD		Zupa neapolitańska 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	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Zupa krem neapolitański 500ml *gluten/+soja/*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		
Podwielczarek				Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g				
KOLACJA	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/*seler/	500g
		Kiełbaski śniadaniowe (g) 2 szt. *gluten/*jaja/*soja/*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	2505,2	Energia	2145,5	Energia	2197,2	Energia	2232,6	Energia	1980,2
g		Białko	127,22	Białko	143,38	Białko	153,18	Białko	124,12	Białko	103,99
g		Tłuszcz	114,15	Tłuszcz	72,105	Tłuszcz	75,213	Tłuszcz	104,29	Tłuszcz	102,32
g		Kwasy Nasycone	27,434	Kwasy Nasycone	25,075	Kwasy Nasycone	24,669	Kwasy Nasycone	27,145	Kwasy Nasycone	33,304
g		Węglowodany ogółem	224,01	Węglowodany ogółem	224,69	Węglowodany ogółem	212,41	Węglowodany ogółem	189,64	Węglowodany ogółem	159,94
g		W tym cukry	27,139	W tym cukry	38,774	W tym cukry	24,591	W tym cukry	59,616	W tym cukry	43,044
g		Blonnik pokarmowy	37,618	Blonnik pokarmowy	25,438	Blonnik pokarmowy	35,303	Blonnik pokarmowy	16,194	Blonnik pokarmowy	13,902
mg		Sód	2919	Sód	2543,3	Sód	2486,4	Sód	764,81	Sód	549,19
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 życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.											
Jadłospis 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									
		środa 22 lipca 2026									
DIETA		Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
SNIADANIE	I	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	Jajecznicza z białek na parze *jaja/	100g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g
		Jajecznicza ze szczypiorkiem (s) *jaja/	100g	Jajecznicza z białek na parze *jaja/	100g	Papryka 50g	50g	Jajecznicza na parze *jaja/	100g		
		Pomidor 50g	50g	Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g								
	II	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka pszenna z miodem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g		
OBIAD	I	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		
Podwieczorek			Marchewka mini gotowana 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g					
KOLACJA	I	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								
	=	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. 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 POŚLİKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELEŃNIARSKICH.

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie																																																																																																	
		DZIAŁ ŻYWIENIA																																																																																																	
		czwartek 23 lipca 2026																																																																																																	
DIETA		Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata																																																																																									
SNIADANIE	I	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																																																																																										
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																																																																																										
Podwieczorek				Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g																																																																																												
KOLACJA	I	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 z kurczakiem i warzywami *gluten/*soja/*gorczyca/	250g	Salatka z makaronu orzo z kurczakiem i warzywami *gluten/	250g	Salatka z ciemnym makaronem z kurczakiem i warzywami *gluten/*soja/*gorczyca/	250g	Salatka z makaronu 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																																																																																										
<table><tr><td>kcal</td><td>Energia</td><td>2424,8</td><td>Energia</td><td>2270,4</td><td>Energia</td><td>2375</td><td>Energia</td><td>2234,5</td><td>Energia</td><td>1949,8</td></tr><tr><td>g</td><td>Białko</td><td>142,56</td><td>Białko</td><td>123,24</td><td>Białko</td><td>147</td><td>Białko</td><td>107,08</td><td>Białko</td><td>93,203</td></tr><tr><td>g</td><td>Tłuszcz</td><td>104,95</td><td>Tłuszcz</td><td>76,921</td><td>Tłuszcz</td><td>79,883</td><td>Tłuszcz</td><td>74,619</td><td>Tłuszcz</td><td>50,917</td></tr><tr><td>g</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>20,757</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>28,515</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>28,712</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>23,269</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>13,669</td></tr><tr><td>g</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>256,63</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>270,56</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>260,41</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>278,64</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>283,53</td></tr><tr><td>g</td><td>W tym cukry</td><td>30,306</td><td>W tym cukry</td><td>35,61</td><td>W tym cukry</td><td>34,255</td><td>W tym cukry</td><td>59,266</td><td>W tym cukry</td><td>78,399</td></tr><tr><td>g</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>33,106</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>30,166</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>37,936</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>20,813</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>26,485</td></tr><tr><td>mg</td><td>Sód</td><td>1798,1</td><td>Sód</td><td>2155,2</td><td>Sód</td><td>2013,2</td><td>Sód</td><td>803,79</td><td>Sód</td><td>460,0</td></tr></table>												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	460,0
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	460,0																																																																																									

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. 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 życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywnia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie																																																																																																			
DZIAŁ ŻYWIENIA																																																																																																			
piątek 24 lipca 2026																																																																																																			
DIETA		Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata																																																																																									
I	SNIADANIE	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*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																																																																																										
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																																																																																										
Podwieczorek				Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g																																																																																												
Kolacja	I	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	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																																																																																										
	=		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/	150g																																																																																							
	<table><tr><td>kcal</td><td>Energia</td><td>2342,3</td><td>Energia</td><td>2174,1</td><td>Energia</td><td>2087,2</td><td>Energia</td><td>2297,3</td><td>Energia</td><td>2131,5</td></tr><tr><td>g</td><td>Białko</td><td>106,68</td><td>Białko</td><td>118,31</td><td>Białko</td><td>116,55</td><td>Białko</td><td>118,98</td><td>Białko</td><td>101,72</td></tr><tr><td>g</td><td>Tłuszcz</td><td>89,291</td><td>Tłuszcz</td><td>53,826</td><td>Tłuszcz</td><td>61,746</td><td>Tłuszcz</td><td>81,336</td><td>Tłuszcz</td><td>86,606</td></tr><tr><td>g</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>22,447</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>19,479</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>19,479</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>34,277</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>31,211</td></tr><tr><td>g</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>258,36</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>291,75</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>249,58</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>260,74</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>231,87</td></tr><tr><td>g</td><td>W tym cukry</td><td>39,256</td><td>W tym cukry</td><td>66,101</td><td>W tym cukry</td><td>28,061</td><td>W tym cukry</td><td>79,806</td><td>W tym cukry</td><td>74,841</td></tr><tr><td>g</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>38,774</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>33,329</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>38,289</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>21,527</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>13,264</td></tr><tr><td>mg</td><td>Sód</td><td>1992,4</td><td>Sód</td><td>2481,2</td><td>Sód</td><td>2352,8</td><td>Sód</td><td>818,13</td><td>Sód</td><td>456,94</td></tr></table>												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
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. 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 życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywnia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
sobota 25 lipca 2026											
DIETA		Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
I	ŚNIADANIE	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzechy/	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
OBİAD		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
		Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem (d)	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką (g) b/s *mleko/	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką (g) b/s *mleko/	250g	Potrawka 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		
Podwieczorek				Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g				
KOLACJA	II	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
		Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g		
		Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g		
		Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Pomidor 50g	50g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata rumiankowa	250g		
		Herbata rumiankowa	250g								
II		Kanapka razowa z szynką kruchą 1 szt. *gluten/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z szynką kruchą 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g	Serek wiejski szt.	200g
kcal		Energia	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. 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, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na zyczenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.
Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		niedziela 26 lipca 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 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		
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		
Podwieczorek				Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g				
KOLACJA	I	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		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 polewą 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	417,7	

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. 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 życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywnia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

WSZELKIE UWAGI DOTYCZĄCE POŚLÍKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELEŃIARSKICH.