

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie																																																																																																	
		DZIAŁ ŻYWIENIA																																																																																																	
		poniedziałek 27 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	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Krem z białych warzyw 500ml *seler/	500g																																																																																								
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g																																																																																								
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Pasta z jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g																																																																																										
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g																																																																																										
		Papryka 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																										
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g																																																																																										
		Herbata z cytryną	250g																																																																																																
	II	Kefir szt. *mleko/	200g	Kanapka pszenna z miodem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g																																																																																												
OBIAD		Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ryżowa b/s 350ml *seler/	350g	Zupa ryżowa b/s 350ml *seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krem z pomidora/r 500ml *seler/	500g																																																																																								
		Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g																																																																																										
		Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g																																																																																										
		Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g																																																																																										
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g																																																																																										
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	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*seler/	500g																																																																																								
		Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Pasta z pieczeni z indyka 60g *gluten/*jaja/*gorczyca/	60g																																																																																										
		Ogórek małosolny	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g																																																																																										
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																										
		Margaryna 10g	10g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g																																																																																										
		Herbata miętowa	250g																																																																																																
	II	Kanapka razowa z poledwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g																																																																																								
<table><tr><td>kcal</td><td>Energia</td><td>2253,8</td><td>Energia</td><td>2193,4</td><td>Energia</td><td>2277,8</td><td>Energia</td><td>1922,7</td><td>Energia</td><td>1838,5</td></tr><tr><td>g</td><td>Białko</td><td>99,227</td><td>Białko</td><td>118,99</td><td>Białko</td><td>136,77</td><td>Białko</td><td>96,33</td><td>Białko</td><td>76,09</td></tr><tr><td>g</td><td>Tłuszcz</td><td>86,318</td><td>Tłuszcz</td><td>82,602</td><td>Tłuszcz</td><td>88,437</td><td>Tłuszcz</td><td>88,062</td><td>Tłuszcz</td><td>68,082</td></tr><tr><td>g</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>18,65</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>26,329</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>29,339</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>27,711</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>37,841</td></tr><tr><td>g</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>230,73</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>236,71</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>215,99</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>175,62</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>225,31</td></tr><tr><td>g</td><td>W tym cukry</td><td>25,713</td><td>W tym cukry</td><td>32,836</td><td>W tym cukry</td><td>24,741</td><td>W tym cukry</td><td>41,533</td><td>W tym cukry</td><td>57,68</td></tr><tr><td>g</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>35,077</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>28,003</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>39,843</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>19,184</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>16,321</td></tr><tr><td>mg</td><td>Sód</td><td>2029,1</td><td>Sód</td><td>2551</td><td>Sód</td><td>2134,8</td><td>Sód</td><td>812,83</td><td>Sód</td><td>363,75</td></tr></table>												kcal	Energia	2253,8	Energia	2193,4	Energia	2277,8	Energia	1922,7	Energia	1838,5	g	Białko	99,227	Białko	118,99	Białko	136,77	Białko	96,33	Białko	76,09	g	Tłuszcz	86,318	Tłuszcz	82,602	Tłuszcz	88,437	Tłuszcz	88,062	Tłuszcz	68,082	g	Kwasy Nasycone	18,65	Kwasy Nasycone	26,329	Kwasy Nasycone	29,339	Kwasy Nasycone	27,711	Kwasy Nasycone	37,841	g	Węglowodany ogółem	230,73	Węglowodany ogółem	236,71	Węglowodany ogółem	215,99	Węglowodany ogółem	175,62	Węglowodany ogółem	225,31	g	W tym cukry	25,713	W tym cukry	32,836	W tym cukry	24,741	W tym cukry	41,533	W tym cukry	57,68	g	Blonnik pokarmowy	35,077	Blonnik pokarmowy	28,003	Blonnik pokarmowy	39,843	Blonnik pokarmowy	19,184	Blonnik pokarmowy	16,321	mg	Sód	2029,1	Sód	2551	Sód	2134,8	Sód	812,83	Sód	363,75
kcal	Energia	2253,8	Energia	2193,4	Energia	2277,8	Energia	1922,7	Energia	1838,5																																																																																									
g	Białko	99,227	Białko	118,99	Białko	136,77	Białko	96,33	Białko	76,09																																																																																									
g	Tłuszcz	86,318	Tłuszcz	82,602	Tłuszcz	88,437	Tłuszcz	88,062	Tłuszcz	68,082																																																																																									
g	Kwasy Nasycone	18,65	Kwasy Nasycone	26,329	Kwasy Nasycone	29,339	Kwasy Nasycone	27,711	Kwasy Nasycone	37,841																																																																																									
g	Węglowodany ogółem	230,73	Węglowodany ogółem	236,71	Węglowodany ogółem	215,99	Węglowodany ogółem	175,62	Węglowodany ogółem	225,31																																																																																									
g	W tym cukry	25,713	W tym cukry	32,836	W tym cukry	24,741	W tym cukry	41,533	W tym cukry	57,68																																																																																									
g	Blonnik pokarmowy	35,077	Blonnik pokarmowy	28,003	Blonnik pokarmowy	39,843	Blonnik pokarmowy	19,184	Blonnik pokarmowy	16,321																																																																																									
mg	Sód	2029,1	Sód	2551	Sód	2134,8	Sód	812,83	Sód	363,75																																																																																									

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
wtorek 28 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 60g *gluten/	60g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zupa krem z selera 500ml *gluten/*seler/	350g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z indyka 30g	30g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Skyr szt. *mleko/	140g
		Schab biały 60g *soja/	60g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Pasta ze schabu białego 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g		
		Rzodkiewka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g								
	II				Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g	
OBİAD											
		Zupa dyniowa (g) 350ml	350g	Zupa dyniowa b/s 350ml	350g	Zupa dyniowa b/s 350ml	350g	Zupa dyniowa (g) 350ml	350g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*seler/	500g
		Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie b/s 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie b/s 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g		
		Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Sos własny b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*seler/	80g		
		Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g		
		Kompot 250ml	250g	Tarte buraczki 150g	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Tarte buraczki 150g	150g		
				Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek				Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g				
KOLACJA	I	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*seler/	500g
		Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 60g *mleko/	60g	Szynka z kurczaka gotowanego 60g *mleko/	60g	Pasta z szynki z kurczaka gotowanego 30g *jaja/*mleko/*gorczyca/	30g		
		Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g		
		Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Salata 30g	30g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata owocowa	250g		
		Herbata owocowa	250g								
	II	Kanapka razowa z szynką wiejską 1 szt. *gluten/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kefir szt. *mleko/	200g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
kcal	Energia	1999,9	Energia	2042,1	Energia	2160	Energia	2125	Energia	1898,9	
g	Białko	116,37	Białko	118,97	Białko	127,65	Białko	126,77	Białko	113,77	
g	Tłuszcz	86,406	Tłuszcz	57,607	Tłuszcz	73,462	Tłuszcz	84,56	Tłuszcz	60,999	
g	Kwasy Nasycone	15,087	Kwasy Nasycone	21,661	Kwasy Nasycone	24,981	Kwasy Nasycone	25,678	Kwasy Nasycone	21,083	
g	Węglowodany ogółem	210,98	Węglowodany ogółem	255,68	Węglowodany ogółem	228,45	Węglowodany ogółem	246,01	Węglowodany ogółem	255,78	
g	W tym cukry	22,647	W tym cukry	43,867	W tym cukry	31,317	W tym cukry	68,326	W tym cukry	75,889	
g	Blonnik pokarmowy	34,645	Blonnik pokarmowy	33,089	Blonnik pokarmowy	40,594	Blonnik pokarmowy	28,555	Blonnik pokarmowy	24,152	
mg	Sód	2687	Sód	2905	Sód	2276,7	Sód	3141	Sód	578,5	

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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 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										
		środa 29 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 60g *gluten/	60g	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zupa krem buraczkowy 500ml *seler/	500g	
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Kefir szt. *mleko/	200g	
		Kielbasa extra sucha z indykiem 60g	0g	Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z oliwą	60g	Pasta z fileta z indyka 60g *jaja/*gorczyca/	60g			
		Mix sałat z ciecierzycą, pomidorkami i oliwą	60g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g			
		Oliwki zielone 5 szt.	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Oliwki zielone 5 szt.	20g			
		Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g			
		Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g			
	II	Nektarynka	120g					Kefir szt. *mleko/	200g			
OBİAD	I	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką b/s 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką b/s 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Zupa krem z zacierką 500ml *gluten/*jaja/*seler/	500g	
		A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g			
		Ziemniaki gotowane 150g	150g	Sos własny b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos pomidorowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g			
		Kompot 250ml	250g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g			
				Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
	Podwieczorek											
KOLACJA	I	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Zupa krem z zacierką 500ml *gluten/*jaja/*seler/	500g	
		Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z białek jaj z jogurtem b/s *jaja/*mleko/	100g	Pasta z białek jaj z jogurtem b/s *jaja/*mleko/	100g	Pasta z jaj *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g			
		Pomidor 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g			
		Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
		Margaryna 10g	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g			
		Herbata rumiankowa	250g									
	II	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Banan 1szt.	120g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	
	kcal	Energia	2332,3	Energia	1993,7	Energia	1878,2	Energia	2228,6	Energia	1901,4	
g	Białko	117,54	Białko	113,93	Białko	108,46	Białko	119,26	Białko	94,3		
g	Tłuszcz	94,879	Tłuszcz	65,197	Tłuszcz	64,887	Tłuszcz	76,742	Tłuszcz	63,554		
g	Kwasy Nasycone	26,048	Kwasy Nasycone	24,967	Kwasy Nasycone	24,817	Kwasy Nasycone	29,196	Kwasy Nasycone	19,598		
g	Węglowodany ogółem	242,71	Węglowodany ogółem	238,27	Węglowodany ogółem	208,65	Węglowodany ogółem	262,93	Węglowodany ogółem	232,86		
g	W tym cukry	25,525	W tym cukry	20,244	W tym cukry	20,814	W tym cukry	53,505	W tym cukry	56,096		
g	Błonnik pokarmowy	33,17	Błonnik pokarmowy	19,996	Błonnik pokarmowy	26,096	Błonnik pokarmowy	24,418	Błonnik pokarmowy	16,758		
mg	Sód	2644,5	Sód	2660,1	Sód	2036,7	Sód	2626,8	Sód	394,09		

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. tujin

(*) 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 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 PIELĘGNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
czwartek 30 lipca 2026											
DIETA		Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
SNIADANIE	I	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*seler/	500g
		Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g
		Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Salata 30g	30g	Pasta z kurczaka 100g *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g		
		Ogórek małosolny	60g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g								
	II	Jabłko 1szt.	180g	Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g		
OBIAD		Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa b/s 350ml *soja/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa b/s 350ml *soja/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*seler/	350g	Krem z warzyw d/p 500ml *gluten/*jaja/*seler/	500g
		Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	125g	Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	125g	Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	125g	Pierogi ze szpinakiem (g) 10 szt. *gluten/*mleko/	200g		
		Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
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 pszenny bez skórki 100g *gluten/	100g	Krem z warzyw d/p 500ml *gluten/*jaja/*seler/	500g
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g		
		Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Ogórek 100g	100g	Dżem 2 szt.	50g		
		Pomidor 50g	50g	Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g			Herbata czarna b/c	250g		
								Banan 1szt.	120g		
	II	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g
kcal	Energia	2042	Energia	2054	Energia	1820,8	Energia	2309,5	Energia	1996,4	
g	Białko	104,61	Białko	108,89	Białko	103,02	Białko	115,76	Białko	107,21	
g	Tłuszcz	64,038	Tłuszcz	51,604	Tłuszcz	51,092	Tłuszcz	75,042	Tłuszcz	87,938	
g	Kwasy Nasycone	5,8083	Kwasy Nasycone	24,279	Kwasy Nasycone	24,363	Kwasy Nasycone	23,437	Kwasy Nasycone	37,237	
g	Węglowodany ogółem	248,63	Węglowodany ogółem	279,64	Węglowodany ogółem	222,1	Węglowodany ogółem	282,97	Węglowodany ogółem	189,11	
g	W tym cukry	43,526	W tym cukry	36,901	W tym cukry	33,036	W tym cukry	73,579	W tym cukry	67,285	
g	Blonnik pokarmowy	33,145	Blonnik pokarmowy	28,144	Blonnik pokarmowy	36,702	Blonnik pokarmowy	28,478	Blonnik pokarmowy	14,25	
mg	Sód	1669,2	Sód	2094,6	Sód	1518,7	Sód	1461,3	Sód	442,69	

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

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

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. 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 POŚILKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELĘGNIARSKICH.

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
		DZIAŁ ŻYWIENIA										
		sobota 01 sierpnia 2026										
DIETA		Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata		
SNIADANIE	I		Skyr szt. *mleko/	140g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Zupa krem koperkowy 500ml *seler/	500g
			Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Twarożek z z ziołami *mleko/	100g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Skyr szt. *mleko/	140g
			Szynka wiejska 60g *soja/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Salata 30g	30g	Pasta z szynki wiejskiej 60g *jaja/*gorczyca/	60g		
			Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
			Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
			Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g			Herbata z cytryną	250g		
			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
	II					Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g	
OBIAD												
		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami b/s 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami b/s 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa krem koperkowy 500ml *seler/	500g	
		Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociołek b/s wieprzowy duszony z kolorowymi warzyw	250g	Kociołek b/s wieprzowy duszony z kolorowymi warzyw	250g	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g			
		Kasza gryczana 150g	150g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g			
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
		Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g			
Podwieczorek					Kalafior gotowany 150g *soja/	150g	Kalafior gotowany 150g *soja/	150g				
KOLACJA	I		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Krem z białych warzyw 500ml *seler/	500g
			Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z z ziołami *mleko/	100g	Twarożek z z ziołami *mleko/	100g	Twarożek z z ziołami *mleko/	100g		
			Mix sałat z pomidorkami i ciecierzycą z oliwą	50g	Mix sałat z oliwą	50g	Mix sałat z oliwą	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g		
			Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
			Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g		
	II		Kanapka razowa z pastą jajeczną 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
kcal	Energia	1983,1	Energia	2129	Energia	1930,2	Energia	2084,6	Energia	1987,3		
g	Białko	122,88	Białko	131,39	Białko	126,25	Białko	131,27	Białko	100,14		
g	Tłuszcz	80,871	Tłuszcz	51,553	Tłuszcz	50,853	Tłuszcz	80,453	Tłuszcz	87,461		
g	Kwasy Nasycone	9,825	Kwasy Nasycone	16,083	Kwasy Nasycone	18,982	Kwasy Nasycone	19,28	Kwasy Nasycone	37,519		
g	Węglowodany ogółem	214,74	Węglowodany ogółem	277,85	Węglowodany ogółem	222,74	Węglowodany ogółem	239,02	Węglowodany ogółem	233,13		
g	W tym cukry	37,768	W tym cukry	51,818	W tym cukry	48,673	W tym cukry	64,788	W tym cukry	46,994		
g	Blonnik pokarmowy	34,667	Blonnik pokarmowy	33,097	Blonnik pokarmowy	40,717	Blonnik pokarmowy	25,647	Blonnik pokarmowy	15,67		
mg	Sód	1689,2	Sód	2452	Sód	1811,3	Sód	1272	Sód	495,61		

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 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 POŚILKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYZURKACH PIELĘGNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
niedziela 02 sierpnia 2026											
DIETA		Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 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	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Serek wiejski 1 szt.	200g
		Kielbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g		
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Ogórek 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g								
II				Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g				
OBIAD		Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek b/s 350ml *seler/	350g	Zupa żurek b/s 350ml *seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem żurek 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
		Kotlet z udźca indyka (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z udźca indyka b/s (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z udźca indyka b/s (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z udźca indyka (p) 100g *gluten/*jaja/	100g		
		Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g		
		Fasolka szparagowa gotowana b/m 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
		Kefir szt. *mleko/	200g								
Podwieczorek				Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Serek wiejski 1 szt.	200g		
KOLACJA	I	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Zupa krem żurek 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
		Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g		
		Ogórek kiszony 60g	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g		
		Herbata czarna b/c	250g								
	II	Kanapka razowa z szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g	Kisiel 250ml	250g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g
kcal	Energia	2308	Energia	2243,7	Energia	2276,7	Energia	2353,9	Energia	2369,1	
g	Białko	124,32	Białko	134,26	Białko	137,14	Białko	138,24	Białko	112,04	
g	Tłuszcz	97,368	Tłuszcz	75,533	Tłuszcz	79,943	Tłuszcz	91,702	Tłuszcz	105,28	
g	Kwasy Nasycone	21,707	Kwasy Nasycone	27,931	Kwasy Nasycone	30,301	Kwasy Nasycone	28,572	Kwasy Nasycone	30,337	
g	Węglowodany ogółem	217,13	Węglowodany ogółem	247,32	Węglowodany ogółem	231,93	Węglowodany ogółem	232,52	Węglowodany ogółem	241,42	
g	W tym cukry	30,317	W tym cukry	31,741	W tym cukry	31,716	W tym cukry	47,317	W tym cukry	56,496	
g	Blonnik pokarmowy	35,206	Blonnik pokarmowy	30,221	Blonnik pokarmowy	42,046	Blonnik pokarmowy	24,475	Blonnik pokarmowy	18,814	
mg	Sód	2355,3	Sód	2815,8	Sód	2408,2	Sód	1601,2	Sód	582,98	

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. 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 POŚILKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELĘGNIARSKICH.

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		poniedziałek 03 sierpnia 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	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zupa krem brokułowa (g) 500ml *mleko/*seler/	500g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g		
		Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Pasta z szynki dębowej drobiowej 30g *jaja/*gorczyca/	30g		
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Oliwki czarne 5 szt.	20g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g								
	II			Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g			Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g
OBİAD		Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Gulasz z fileta z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz z fileta z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz z fileta z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz z fileta z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g		
		Kasza jęczmienna (g) 150g	150g	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g	Kasza gryczana (g) 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g		
		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
		Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g					Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g		
Podwieczorek			Kalafior gotowany 150g *soja/	150g	Kalafior gotowany 150g *soja/	150g					
Kolejacja	I	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Zupa krem buraczkowy (g) 500ml *mleko/*seler/	500g
		Schab biały 60g *soja/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Pasta mięsna ze schabu białego 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g		
		Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g		
		Pomidor 100g	100g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Margaryna 10g	10g					masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata miętowa	250g					Herbata miętowa	250g		
	II	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Banan 1szt.	120g		
kcal	Energia	2100,5	Energia	2060,4	Energia	2247,5	Energia	2089,3	Energia	2112,1	
g	Białko	120,56	Białko	127,27	Białko	147,59	Białko	115,41	Białko	92,986	
g	Tłuszcz	77,533	Tłuszcz	63,597	Tłuszcz	74,852	Tłuszcz	77,112	Tłuszcz	91,616	
g	Kwasy Nasycone	8,686	Kwasy Nasycone	16,881	Kwasy Nasycone	20,021	Kwasy Nasycone	19,497	Kwasy Nasycone	32,39	
g	Węglowodany ogółem	218,99	Węglowodany ogółem	242,33	Węglowodany ogółem	233,12	Węglowodany ogółem	227,31	Węglowodany ogółem	224,82	
g	W tym cukry	21,354	W tym cukry	21,288	W tym cukry	19,784	W tym cukry	50,724	W tym cukry	45,649	
g	Błonnik pokarmowy	36,154	Błonnik pokarmowy	28,964	Błonnik pokarmowy	41,734	Błonnik pokarmowy	25,447	Błonnik pokarmowy	23,301	
mg	Sód	3353,7	Sód	2490,3	Sód	2068,1	Sód	2258,7	Sód	387,77	

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		wtorek 04 sierpnia 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	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Zupa krem dyniowy (g) 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g		
		Schab na soli morskiej 60g	60g	Roszponka	10g	Roszponka	10g	Pasta ze schabu na soli morskiej 60g *jaja/*gorczyca/	60g		
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Roszponka	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g								
	II				Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/
OBIAD		Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Rosół z makaronem b/s (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem b/s (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z pomidora (g) 500ml *mleko/*seler/	500g
		Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) b/s100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) b/s100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy w sosie (p) 150g *gluten/*jaja/	100g		
		Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g		
		Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Salata z oliwą 150g	150g	Salata z oliwą 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g		
		Kompot 250ml	250g	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 pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Zupa krem krupnik (g) 500ml *mleko/*seler/	500g
		Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g		
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g		
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Margaryna 10g	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata owocowa	250g					Herbata owocowa	250g		
	II	Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kisiel 250ml	250g	Gruszka 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
kcal	Energia	1864,9	Energia	2050,4	Energia	2021,5	Energia	2244,6	Energia	2032,4	
g	Białko	120,36	Białko	140,62	Białko	136,86	Białko	127,97	Białko	107,69	
g	Tłuszcz	77,714	Tłuszcz	59,557	Tłuszcz	60,167	Tłuszcz	101,21	Tłuszcz	93,997	
g	Kwasy Nasycone	15,908	Kwasy Nasycone	23,985	Kwasy Nasycone	23,951	Kwasy Nasycone	30,901	Kwasy Nasycone	45,248	
g	Węglowodany ogółem	197,52	Węglowodany ogółem	234,85	Węglowodany ogółem	220,63	Węglowodany ogółem	236,6	Węglowodany ogółem	223,32	
g	W tym cukry	24,865	W tym cukry	28,594	W tym cukry	22,369	W tym cukry	65,211	W tym cukry	61,401	
g	Blonnik pokarmowy	28,799	Blonnik pokarmowy	22,403	Blonnik pokarmowy	36,148	Blonnik pokarmowy	25,664	Blonnik pokarmowy	18,297	
mg	Sód	2038,6	Sód	2512,6	Sód	2028,6	Sód	1886,6	Sód	543,33	

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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 POŚILKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELĘGNIARSKICH.

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		środa 05 sierpnia 2026									
DIETA		Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
I	ŚNIADANIE	Serek wiejski 1 szt.	200g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Zupa krem z pomidora/r 500ml *mleko/*seler/	500g
		Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g		
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Salata 30g	30g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g		
		Parówki z indyka (g) 2 szt.	70g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Ketchup 1 szt.	1g		
		Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Dynia gotowana 50g	50g		
		Ogórek 50g	50g	Herbata z cytryną	250g			masło 10g *mleko/	10g		
		Salata 30g	30g					Herbata z cytryną	250g		
		Margaryna 10g	10g								
		Herbata z cytryną	250g								
II				Kanapka pszenna z miodem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Serek wiejski 1 szt.	200g
OBIAD		Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g	Krem z warzyw (g) 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Wątróbka drobiowa (s)	120g	Filet z kurczaka soute (p) 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute (p) 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute (p) 100g *gluten/	100g		
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g		
		Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek		Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g				
KOLACJA	I	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Krem z warzyw (g) 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Szynka z piersi indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Pasta z piersi indyka 60g *jaja/*gorczyca/	60g		
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g		
		Rzodkiewka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Pomidor 50g	50g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata rumiankowa	250g		
		Herbata rumiankowa	250g								
	II		Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	
kcal Energia 2334,3 Energia 1907,9 Energia 1987,5 Energia 2088,9 Energia 1932,2											
g Białko 127,03 Białko 117,21 Białko 150,47 Białko 126,92 Białko 104,98											
g Tłuszcz 87,635 Tłuszcz 59,928 Tłuszcz 61,896 Tłuszcz 79,693 Tłuszcz 96,271											
g Kwasy Nasycone 13,072 Kwasy Nasycone 18,336 Kwasy Nasycone 18,869 Kwasy Nasycone 24,462 Kwasy Nasycone 52,237											
g Węglowodany ogółem 248,36 Węglowodany ogółem 216,67 Węglowodany ogółem 193,89 Węglowodany ogółem 207,86 Węglowodany ogółem 160,25											
g W tym cukry 33,218 W tym cukry 42,155 W tym cukry 27,645 W tym cukry 54,799 W tym cukry 55,092											
g Błonnik pokarmowy 31,345 Błonnik pokarmowy 26,394 Błonnik pokarmowy 34,892 Błonnik pokarmowy 20,566 Błonnik pokarmowy 8,8755											
mg Sód 2761,5 Sód 2078,2 Sód 1759,7 Sód 1856,6 Sód 491,32											

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