

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		piątek 17 lipca 2026									
DIETA		Dieta podstawowa		Dieta łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa)	
SNIAĐANIE	I	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g
		Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g
		Majonez 1 szt. *jaja/*gorczyca/	1g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g								
II						Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g		
OBIAĐ		Zupa brokułowa (g) 350ml *seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *seler/	350g
		Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g
		Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 180g	180g
		Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek											
KOLACJA	I	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
		Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Dżem 1 szt.	25g
		Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Salata 30g	30g
		Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Margaryna 10g	10g	
	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g					Herbata owocowa	250g	
II		Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z pasztetem 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	80g	Kanapka pszenna z pasztetem 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g
kcal	Energia	2238,5	Energia	2080,6	Energia	2265,4	Energia	2323,1	Energia	2090,2	
g	Białko	113,01	Białko	110,96	Białko	131,87	Białko	135,04	Białko	111,74	
g	Tłuszcz	85,258	Tłuszcz	73,732	Tłuszcz	94,051	Tłuszcz	92,307	Tłuszcz	73,732	
g	Kwasy Nasycone	28,358	Kwasy Nasycone	21,315	Kwasy Nasycone	28,908	Kwasy Nasycone	10,942	Kwasy Nasycone	10,515	
g	Węglowodany ogółem	250,47	Węglowodany ogółem	239,78	Węglowodany ogółem	214,99	Węglowodany ogółem	235,01	Węglowodany ogółem	240,96	
g	W tym cukry	41,558	W tym cukry	42,88	W tym cukry	17,644	W tym cukry	18,43	W tym cukry	43,68	
g	Błonnik pokarmowy	24,72	Błonnik pokarmowy	21,509	Błonnik pokarmowy	29,816	Błonnik pokarmowy	19,389	Błonnik pokarmowy	21,509	
mg	Sód	1834,6	Sód	1746,5	Sód	1924,2	Sód	2293	Sód	1781,1	

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
sobota 18 lipca 2026											
DIETA		Dieta podstawowa		Dieta łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa)	
I	SNIAĐANIE	Kasza jagłana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza jagłana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kasza jagłana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g
		Ogórek małosolny	60g	Pomidor 100g	100g	Ogórek małosolny	60g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g				
		Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g				
II					Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g			
I	OBIAĐ	Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *seler/	350g
		Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/+soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/+soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/+soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/+soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/+soja/	350g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
		Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko pieczone 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g
Podwieczorek											
I	KOLACJA	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Roszponka	10g	Roszponka	10g	Roszponka	10g	Roszponka	10g	Roszponka	10g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
II		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka pszenna z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

kcal	Energia	2430,7	Energia	2374,7	Energia	2513,9	Energia	2469,7	Energia	2309,3
g	Białko	114,23	Białko	113,23	Białko	116,28	Białko	110,72	Białko	104,15
g	Tłuszcz	76,886	Tłuszcz	75,98	Tłuszcz	87,571	Tłuszcz	84,19	Tłuszcz	72,88
g	Kwasy Nasycone	24,364	Kwasy Nasycone	24,222	Kwasy Nasycone	22,659	Kwasy Nasycone	10,799	Kwasy Nasycone	12,297
g	Węglowodany ogółem	279,14	Węglowodany ogółem	273,96	Węglowodany ogółem	267,39	Węglowodany ogółem	278,39	Węglowodany ogółem	273,36
g	W tym cukry	65,318	W tym cukry	61,428	W tym cukry	56,343	W tym cukry	55,768	W tym cukry	61,158
g	Blonnik pokarmowy	37,166	Blonnik pokarmowy	31,163	Blonnik pokarmowy	44,201	Blonnik pokarmowy	33,953	Blonnik pokarmowy	31,163
mg	Sód	2655,2	Sód	2537,8	Sód	2635,7	Sód	3114,4	Sód	2560,2

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 Żywnia.
 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 podstawowa		Dieta łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa)	
I	SNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g
		Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pomidor 100g	100g	Papryka 50g	50g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g
		Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
		Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		masło 10g *mleko/	10g			Herbata z cytryną	250g				
		Herbata z cytryną	250g								
II						Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g				
I	OBIAŁ	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g
		Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g
		Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	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	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek											
I	KOLACJA	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Parówki cielejące (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Kielbaski śniadaniowe (g) 2 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/	100g	Parówki cielejące (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielejące (g) 3 szt. *gorczyca/	90g
		Kielbaski śniadaniowe (g) 2 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/	100g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
		Ketchup 1 szt.	1g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g
		Pomidor 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
		Herbata owocowa	250g								
II		Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/	150g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka pszenna z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/	150g
kcal	Energia	2364	Energia	2222,5	Energia	2507,6	Energia	2228,2	Energia	2220,1	
g	Białko	111,66	Białko	107,07	Białko	127,3	Białko	116,44	Białko	106,99	
g	Tłuszcz	106,8	Tłuszcz	99,122	Tłuszcz	114,55	Tłuszcz	104,02	Tłuszcz	98,722	
g	Kwasy Nasycone	36,941	Kwasy Nasycone	33,493	Kwasy Nasycone	38,234	Kwasy Nasycone	23,909	Kwasy Nasycone	22,693	
g	Węglowodany ogółem	230,6	Węglowodany ogółem	219,19	Węglowodany ogółem	224,07	Węglowodany ogółem	199,75	Węglowodany ogółem	219,13	
g	W tym cukry	53,794	W tym cukry	54,109	W tym cukry	27,139	W tym cukry	25,669	W tym cukry	54,109	
g	Blonnik pokarmowy	26,253	Blonnik pokarmowy	21,203	Blonnik pokarmowy	37,618	Blonnik pokarmowy	21,143	Blonnik pokarmowy	21,203	
mg	Sód	2644,1	Sód	2240,3	Sód	2896,6	Sód	2649,7	Sód	2262,7	

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

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
		DZIAŁ ŻYWIENIA										
		poniedziałek 20 lipca 2026										
DIETA		Dieta podstawowa		Dieta łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa)		
SNIADANIE	I		Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g
			Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
			Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g
			Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
			Ogórek kiszony 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	Ogórek kiszony 60g	60g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
			masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
			Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g				
	II						Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g		
OBİAD			Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g
			Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g
			Kasza pęczak (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza pęczak (g) 150g	150g	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g
			Kiwi 1szt.	75g	Banan 1szt.	120g	Kiwi 1szt.	75g	Kompot 250ml	250g	Banan 1szt.	120g
			Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			Kompot 250ml	250g
Podwieczorek								Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g			
KOLACJA	I		Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
			Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g
			Ser żółty 30g *mleko/	30g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g
			Papryka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Papryka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g
			Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
			masło 10g *mleko/	10g	Herbata miętowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g
			Herbata miętowa	250g			Herbata miętowa	250g				
	II		Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g
kcal	Energia	2146	Energia	2028,4	Energia	1998,4	Energia	2211	Energia	2026		
g	Białko	116,02	Białko	110,13	Białko	114,95	Białko	138,63	Białko	110,05		
g	Tłuszcz	64,746	Tłuszcz	57,156	Tłuszcz	57,741	Tłuszcz	63,566	Tłuszcz	56,756		
g	Kwasy Nasycone	26,846	Kwasy Nasycone	21,635	Kwasy Nasycone	20,95	Kwasy Nasycone	13,365	Kwasy Nasycone	10,835		
g	Węglowodany ogółem	271,56	Węglowodany ogółem	266,43	Węglowodany ogółem	245,43	Węglowodany ogółem	268,15	Węglowodany ogółem	266,37		
g	W tym cukry	42,423	W tym cukry	54,708	W tym cukry	28,418	W tym cukry	27,098	W tym cukry	54,708		
g	Błonnik pokarmowy	30,875	Błonnik pokarmowy	25,255	Błonnik pokarmowy	36,18	Błonnik pokarmowy	24,415	Błonnik pokarmowy	25,255		
mg	Sód	2828,4	Sód	2309,5	Sód	2435,8	Sód	3345,7	Sód	2331,9		

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

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

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		wtorek 21 lipca 2026									
DIETA		Dieta podstawowa		Dieta łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa)	
I	SNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/ *gluten/	140g	Skyr szt. *mleko/ *gluten/	140g	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Kielbasa żywiecka 60g	60g	Kielbasa żywiecka 60g	60g	Kielbasa żywiecka 60g	60g	Kielbasa żywiecka 60g	60g	Kielbasa żywiecka 60g	60g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g
		Roszpinka	10g	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II						Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g		
I	OBIAD	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g
		Kotlet schabowy (s) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek											
I	KOLACJA	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzechy/	50g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g
		Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzechy/	50g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzechy/	50g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzechy/	50g	Salata 30g	30g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzechy/	50g
		Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Herbata owocowa	250g	Margaryna 10g	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g			Herbata owocowa	250g
		Herbata owocowa	250g			Herbata owocowa	250g				
II		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g
kcal	Energia	2490,4	Energia	2246,5	Energia	2276,5	Energia	2120,3	Energia	2244,1	
g	Białko	124,96	Białko	117,65	Białko	130,22	Białko	121,23	Białko	117,57	
g	Tłuszcz	92,221	Tłuszcz	82,851	Tłuszcz	101,29	Tłuszcz	87,842	Tłuszcz	82,451	
g	Kwasy Nasycone	30,592	Kwasy Nasycone	32,445	Kwasy Nasycone	28,876	Kwasy Nasycone	17,637	Kwasy Nasycone	21,645	
g	Węglowodany ogółem	281,58	Węglowodany ogółem	250,81	Węglowodany ogółem	232,87	Węglowodany ogółem	239,23	Węglowodany ogółem	250,75	
g	W tym cukry	46,1	W tym cukry	48,61	W tym cukry	38,675	W tym cukry	40,46	W tym cukry	48,61	
g	Błonnik pokarmowy	30,887	Błonnik pokarmowy	28,987	Błonnik pokarmowy	32,842	Błonnik pokarmowy	29,207	Błonnik pokarmowy	28,987	
mg	Sód	2745,7	Sód	2678,7	Sód	2493,2	Sód	3091,4	Sód	2701,1	

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 zyczenie 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 PIEŁĘGNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
środa 22 lipca 2026											
DIETA		Dieta podstawowa		Dieta łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa)	
SNIADANIE	I	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g
		Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Jajecznica ze szczypiorkiem (s) *jaja/	100g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
		Jajecznica ze szczypiorkiem (s) *jaja/	100g	Jajecznica na parze *jaja/	100g	Pomidor 50g	50g	Jajecznica z białek na parze *jaja/	100g	Jajecznica z białek na parze *jaja/	100g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Papryka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g
		Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	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 twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g		
OBIAD		Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g
		Kotlet mielony drobiowy (p)100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet mielony drobiowy (p)100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet mielony drobiowy (p)100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet mielony drobiowy (p)100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet mielony drobiowy (p)100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 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	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek											
KOLACJA	I	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	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	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g
		Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
	II	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Banan 1szt.	120g
kcal	Energia	2002,8	Energia	1926,8	Energia	2252,5	Energia	2177,6	Energia	1924,4	
g	Białko	122,4	Białko	120,78	Białko	133,82	Białko	136,96	Białko	120,7	
g	Tłuszcz	72,207	Tłuszcz	71,421	Tłuszcz	85,805	Tłuszcz	78,511	Tłuszcz	71,021	
g	Kwasy Nasycone	23,739	Kwasy Nasycone	23,679	Kwasy Nasycone	31,856	Kwasy Nasycone	16,185	Kwasy Nasycone	12,879	
g	Węglowodany ogółem	207,47	Węglowodany ogółem	194,72	Węglowodany ogółem	222,05	Węglowodany ogółem	224,23	Węglowodany ogółem	194,66	
g	W tym cukry	31,344	W tym cukry	32,5	W tym cukry	21,079	W tym cukry	20,06	W tym cukry	32,5	
g	Blonnik pokarmowy	29,843	Blonnik pokarmowy	23,263	Blonnik pokarmowy	39,561	Blonnik pokarmowy	24,343	Blonnik pokarmowy	23,263	
mg	Sód	2636,1	Sód	2600	Sód	3229,9	Sód	3530,7	Sód	2622,2	

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

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

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		czwartek 23 lipca 2026									
DIETA		Dieta podstawowa		Dieta łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa)	
I	SNIADANIE	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g
		Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z oliwą	50g	Mix sałat z oliwą	50g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II						Skyr szt. *mleko/	140g	Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g		
OBİAD		Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml	350g
		Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g
		Sos własny (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Kasza gryczana (g) 150g	150g	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g
		Kasza gryczana (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g						
Podwieczorek								Skyr szt. *mleko/	140g		
I	KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
		Salatka z makaronem orzo, kurczakiem, soczewicą i warzywami *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka z makaronem orzo, kurczakiem i warzywami *gluten/	250g	Salatka z ciemnym makaronem z kurczakiem i warzywami *gluten/*soja/*gorczyca/	250g	Salatka z makaronem orzo, kurczakiem, soczewicą i warzywami *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka z makaronem orzo, kurczakiem i warzywami *gluten/	250g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
		Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g
		Nektarynka	120g	Banan 1szt.	120g	Nektarynka	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g
II		Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g
kcal	Energia	2423,4	Energia	2318,5	Energia	2427,2	Energia	2534	Energia	2185	
g	Białko	124,35	Białko	96,06	Białko	142,64	Białko	151,14	Białko	94,874	
g	Tłuszcz	86,203	Tłuszcz	86,713	Tłuszcz	105,35	Tłuszcz	96,734	Tłuszcz	81,084	
g	Kwasy Nasycone	27,873	Kwasy Nasycone	27,96	Kwasy Nasycone	31,557	Kwasy Nasycone	18,283	Kwasy Nasycone	16,17	
g	Węglowodany ogółem	283,16	Węglowodany ogółem	288,3	Węglowodany ogółem	256,69	Węglowodany ogółem	304,1	Węglowodany ogółem	271,55	
g	W tym cukry	33,172	W tym cukry	40,052	W tym cukry	30,306	W tym cukry	48,351	W tym cukry	48,421	
g	Błonnik pokarmowy	28,56	Błonnik pokarmowy	22,506	Błonnik pokarmowy	33,106	Błonnik pokarmowy	26,106	Błonnik pokarmowy	22,622	
mg	Sód	1506	Sód	1397	Sód	1775,7	Sód	2455,4	Sód	1475,7	

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 Żywnienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
piątek 24 lipca 2026											
DIETA		Dieta podstawowa		Dieta łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa)	
SNIADANIE	I	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g	Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g	Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g	Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g	Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g
		Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g				
	II					Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g		
OBIAŁ	I	Zupa żurek (g) 350ml *seler/	350g	Zupa żurek (g) 350ml *seler/	350g	Zupa żurek (g) 350ml *seler/	350g	Zupa żurek (g) 350ml *seler/	350g	Zupa żurek (g) 350ml *seler/	350g
		Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
	II										
Podwieczorek											
KOLACJA	I	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
		Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Miód 1 szt.	25g
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Pomidor bez skóry 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Margaryna 10g	10g
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g					Herbata owocowa	250g
	II	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	150g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	150g
kcal	Energia	2488	Energia	2290	Energia	2344,7	Energia	2266,1	Energia	2287,6	
g	Białko	115,4	Białko	115,4	Białko	106,76	Białko	110,23	Białko	115,32	
g	Tłuszcz	85,421	Tłuszcz	76,501	Tłuszcz	89,691	Tłuszcz	77,841	Tłuszcz	76,101	
g	Kwasy Nasycone	35,372	Kwasy Nasycone	34,517	Kwasy Nasycone	33,248	Kwasy Nasycone	20,977	Kwasy Nasycone	23,717	
g	Węglowodany ogółem	303,37	Węglowodany ogółem	276,83	Węglowodany ogółem	258,42	Węglowodany ogółem	271,78	Węglowodany ogółem	276,77	
g	W tym cukry	69,911	W tym cukry	73,181	W tym cukry	39,256	W tym cukry	38,801	W tym cukry	73,181	
g	Błonnik pokarmowy	28,699	Błonnik pokarmowy	24,729	Błonnik pokarmowy	38,774	Błonnik pokarmowy	27,159	Błonnik pokarmowy	24,729	
mg	Sód	1989,4	Sód	1911,4	Sód	1970	Sód	2358,1	Sód	1933,8	

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

(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane

W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w 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									
		sobota 25 lipca 2026									
DIETA		Dieta podstawowa		Dieta łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa)	
SNIAKANIE	I	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Schab na soli morskiej 60g	60g	Schab na soli morskiej 60g	60g	Schab na soli morskiej 60g	60g	Schab na soli morskiej 60g	60g	Schab na soli morskiej 60g	60g
		Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g				
	II					Kefir szt. *mleko/	200g	Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g		
OBIAD	I	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g
		Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem (d)	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką (d) *mleko/	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem (d)	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką (d) *mleko/	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką (d) *mleko/	250g
		Ryż al dente (g) 180g	180g	Ryż al dente (g) 180g	180g	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	Kompot 250ml	250g
		Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g
Podwieczorek							Kefir szt. *mleko/	200g			
KOLACJA	I	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g
		Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g
		Papryka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Papryka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
		Herbata rumiankowa	250g			Herbata rumiankowa	250g				
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z szynką kruchą 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z szynką kruchą 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g
kcal	Energia	2232,5	Energia	2147	Energia	2464,2	Energia	2537,3	Energia	2144,6	
g	Białko	116,36	Białko	116,49	Białko	133,89	Białko	144,9	Białko	116,41	
g	Tłuszcz	70,402	Tłuszcz	70,135	Tłuszcz	87,23	Tłuszcz	93,215	Tłuszcz	69,735	
g	Kwasy Nasycone	20,921	Kwasy Nasycone	22,216	Kwasy Nasycone	22,831	Kwasy Nasycone	17,043	Kwasy Nasycone	11,416	
g	Węglowodany ogółem	275,29	Węglowodany ogółem	261,36	Węglowodany ogółem	271,6	Węglowodany ogółem	275,29	Węglowodany ogółem	261,3	
g	W tym cukry	63,481	W tym cukry	55,944	W tym cukry	45,08	W tym cukry	41,404	W tym cukry	55,944	
g	Blonnik pokarmowy	32,133	Blonnik pokarmowy	21,843	Blonnik pokarmowy	37,308	Blonnik pokarmowy	22,783	Blonnik pokarmowy	21,843	
mg	Sód	2386,2	Sód	2253,1	Sód	2727,3	Sód	3190,8	Sód	2275,5	

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
niedziela 26 lipca 2026											
DIETA		Dieta podstawowa		Dieta łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa)	
SNIADANIE	I	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
	II					Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g		
OBIAD	I	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g
		Pieczeń z szynki (p) 100g *jaja/	100g	Pieczeń z szynki (p) 100g *jaja/	100g	Pieczeń z szynki (p) 100g *jaja/	100g	Pieczeń z szynki (p) 100g *jaja/	100g	Pieczeń z szynki (p) 100g *jaja/	100g
		Sos pieczeniowy (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos pieczeniowy (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g
		Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g
		Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g						
Podwieczorek											
KOLACJA	I	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
		Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Margaryna 10g	10g	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			Herbata czarna b/c	250g				
	II	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z polewą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka pszenna z polewą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g
kcal	Energia	2293,4	Energia	2205,2	Energia	2243,3	Energia	2382,8	Energia	2020,9	
g	Białko	113,27	Białko	111,5	Białko	143,33	Białko	149,53	Białko	105,06	
g	Tłuszcz	91,441	Tłuszcz	90,821	Tłuszcz	110,88	Tłuszcz	110,87	Tłuszcz	75,128	
g	Kwasy Nasycone	30,6	Kwasy Nasycone	30,489	Kwasy Nasycone	27,628	Kwasy Nasycone	17,002	Kwasy Nasycone	19,622	
g	Węglowodany ogółem	248,13	Węglowodany ogółem	232,5	Węglowodany ogółem	196,1	Węglowodany ogółem	232,21	Węglowodany ogółem	228,03	
g	W tym cukry	43,562	W tym cukry	41,762	W tym cukry	26,855	W tym cukry	25,25	W tym cukry	41,32	
g	Błonnik pokarmowy	31,806	Błonnik pokarmowy	26,926	Błonnik pokarmowy	32,8	Błonnik pokarmowy	25,915	Błonnik pokarmowy	26,318	
mg	Sód	2441	Sód	2326,8	Sód	2255,4	Sód	3034,9	Sód	2167,3	

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