

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
czwartek 06 sierpnia 2026												
DIETA		Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata		
I	SNIADANIE		Kefir szt. *mleko/	200g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Zupa krem z selera (g) 500ml *gluten/*mleko/*seler/	350g
			Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Jajecznica z białek na parze *jaja/	100g	Jajecznica z białek na parze *jaja/	100g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g		
			Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z oliwą	60g	Jajecznica na parze *jaja/	100g		
			Mix sałat z pomidorkami	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g		
			Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
			Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g		
II			Jabłko 1szt.	180g	Kanapka pszenna z pasztetem DZ 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	80g	Kanapka razowa z pasztetem DZ 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g
	OBIAD		Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa b/s (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa b/s (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem z fasolki (g) 500ml *mleko/	500g
			Pierogi z mięsem (g) 8 szt.	125g	Kotlet mielony drobiowy b/s 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony drobiowy b/s 100g *gluten/*jaja/	100g	Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g		
			Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Ziemniaki gotowane b/s 180g	180g	Ziemniaki gotowane b/s 180g	180g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g		
			Kompot 250ml	250g	Gotowane warzywa b/s 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa b/s 150g *seler/	150g	Kompot 250ml	250g		
					Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g				
Podwieczorek					Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g				
KOLACJA			Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Zupa krem z fasolki (g) 500ml *mleko/	500g
			Salatka z kaszą bulgur, ogórkiem, suszonymi pomidorami, serem typu feta i szynką *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, ogórkiem i szynką *gluten/	250g	Salatka z kaszą bulgur, ogórkiem i szynką *gluten/	250g	Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, serem typu feta i szynką *gluten/*mleko/	250g		
			Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
			Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g		

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		piątek 07 sierpnia 2026									
DIETA		Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
I	SNIADANIE	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami (g) 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g		
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g		
		Schab biały 30g *soja/	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pasta mięsna ze schabu białego 40g *jaja/*soja/*gorczyca/	40g		
		Ogórek małosolny	60g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Pomidor 50g	50g					masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g								
II		Serek wiejski 1 szt.	200g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
I	OBIAD	Zupa neapolitańska 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 neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem żurek (g) 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
		Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona b/s 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona b/s 100g *gluten/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g		
		Ryż z warzywami (g) 200g	200g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g		
		Kompot 250ml	250g	Ryż z warzywami (g) 250g	180g	Ryż z warzywami (g) 250g	180g	Ryż z warzywami (g) 250g	180g		
				Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek				Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana al dente 150g	150g				
I	KOLACJA	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Krem z warzyw d/p (g) 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*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	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Margaryna 10g	10g	Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Dżem 2 szt.	50g		
		Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g			Herbata owocowa	250g		
II		Kiwi 1szt.	75g	Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Banan 1szt.	120g	Serek wiejski 1 szt.	200g
kcal	Energia	2142	Energia	2078,3	Energia	1931,9	Energia	2341,6	Energia	2213	
g	Białko	124,97	Białko	135,45	Białko	132,09	Białko	113,69	Białko	112,88	
g	Tłuszcz	95,181	Tłuszcz	59,245	Tłuszcz	59,188	Tłuszcz	96,636	Tłuszcz	97,506	
g	Kwasy Nasycone	21,877	Kwasy Nasycone	21,596	Kwasy Nasycone	21,785	Kwasy Nasycone	37,024	Kwasy Nasycone	38,761	
g	Węglowodany ogółem	190,71	Węglowodany ogółem	247,27	Węglowodany ogółem	207,96	Węglowodany ogółem	245,9	Węglowodany ogółem	216,48	
g	W tym cukry	28,275	W tym cukry	25,658	W tym cukry	22,109	W tym cukry	54,099	W tym cukry	60,621	
g	Blonnik pokarmowy	22,76	Blonnik pokarmowy	21,982	Blonnik pokarmowy	31,625	Blonnik pokarmowy	17,411	Blonnik pokarmowy	13,264	
mg	Sód	1783,1	Sód	2110,1	Sód	1795,6	Sód	1259,1	Sód	597,59	
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											

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
sobota 08 sierpnia 2026												
DIETA		Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata		
I	SNIADANIE		Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Krem z białych warzyw (g) 500ml *mleko/*seler/	500g
			Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g		
			Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g		
			Kiełbasa żywiecka 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
			Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
			Ogórek 50g	50g					Herbata z cytryną	250g		
			Salata 30g	30g								
			Margaryna 10g	10g								
			Herbata z cytryną	250g								
II			Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g
I	OBIAD		Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem szpinakowy z ziemniakami (g) 500ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	500g
			Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	250g	Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	250g	Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	250g	Makaron pszenny 150g *gluten/*soja/	150g		
			Makaron pełnoziarnisty (g) 150g *gluten/*soja/	150g	Makaron pszenny kolorowy 150g *gluten/	150g	Makaron pełnoziarnisty (g) 150g *gluten/*soja/	150g	Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	250g		
			Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g		
			Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
			Jabłko 1szt.	180g					Banan 1szt.	200g		
Podwieczorek					Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g				
I	KOLACJA		Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Zupa krem koperkowy (g) 500ml *mleko/*seler/	500g
			Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g		
			Domowa wędlina z indyka 30g	30g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Pasta z żywieckiej 60g *jaja/*gorczyca/	60g		
			Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g		
			Pomidor 50g	50g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g		
			Margaryna 10g	10g					Herbata rumiankowa	250g		
			Herbata rumiankowa	250g								
II			Kanapka razowa z szynką kruchą 1 szt. *gluten/	80g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Mus owocowy 1szt.	100g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
kcal		Energia	2531,7	Energia	2134,8	Energia	2174,7	Energia	2359,8	Energia	1986,1	
g		Białko	143,13	Białko	137,19	Białko	135,95	Białko	122,68	Białko	94,941	
g		Tłuszcz	73,899	Tłuszcz	59,764	Tłuszcz	60,334	Tłuszcz	78,819	Tłuszcz	72,951	
g		Kwasy Nasycone	15,023	Kwasy Nasycone	24,335	Kwasy Nasycone	24,365	Kwasy Nasycone	30,171	Kwasy Nasycone	36,041	
g		Węglowodany ogółem	304,54	Węglowodany ogółem	252,05	Węglowodany ogółem	251,17	Węglowodany ogółem	278,63	Węglowodany ogółem	230,11	
g		W tym cukry	52,226	W tym cukry	22,406	W tym cukry	25,216	W tym cukry	88,707	W tym cukry	51,689	
g		Błonnik pokarmowy	41,799	Błonnik pokarmowy	30,639	Błonnik pokarmowy	44,429	Błonnik pokarmowy	27,449	Błonnik pokarmowy	17,005	
mg		Sód	3024,1	Sód	3279,6	Sód	2808	Sód	1613,1	Sód	407,83	

kcal	Energia	2531,7	Energia	2134,8	Energia	2174,7	Energia	2359,8	Energia	1986,1
g	Białko	143,13	Białko	137,19	Białko	135,95	Białko	122,68	Białko	94,941
g	Tłuszcz	73,899	Tłuszcz	59,764	Tłuszcz	60,334	Tłuszcz	76,819	Tłuszcz	72,951
g	Kwasy Nasycone	15,023	Kwasy Nasycone	24,335	Kwasy Nasycone	24,365	Kwasy Nasycone	30,171	Kwasy Nasycone	36,041
g	Węglowodany ogółem	304,54	Węglowodany ogółem	252,05	Węglowodany ogółem	251,17	Węglowodany ogółem	278,63	Węglowodany ogółem	230,11
g	W tym cukry	52,226	W tym cukry	22,406	W tym cukry	25,216	W tym cukry	88,707	W tym cukry	51,689
g	Blonnik pokarmowy	41,799	Blonnik pokarmowy	30,639	Blonnik pokarmowy	44,429	Blonnik pokarmowy	27,449	Blonnik pokarmowy	17,005
mg	Sód	3024,1	Sód	3279,6	Sód	2808	Sód	1613,1	Sód	407,83

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

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		niedziela 09 sierpnia 2026									
DIETA		Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
I	SNIADANIE	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zupa krem buraczkowy (g) 500ml *mleko/*seler/	500g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g		
		Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Pasta z jaj *jaja/*gorczyca/	100g		
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g								
II		Serek wiejski 1 szt.	200g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g
	OBIAŁ	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa b/s (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa b/s (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa krem jarzynowy (g) 500ml *mleko/	500g
		Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g		
		Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane b/s 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g		
		Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	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		
	Podmieszczek			Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g				
I	KOLACJA	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Zupa krem jarzynowy (g) 500ml *mleko/	500g
		Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Pasta z piersi indyka 60g *jaja/*gorczyca/	60g		
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	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		Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g
kcal	Energia	2123,6	Energia	2101,1	Energia	2447,5	Energia	2141,5	Energia	2197,5	
g	Białko	133,4	Białko	130,7	Białko	157,45	Białko	144,8	Białko	111,3	
g	Tłuszcz	89,077	Tłuszcz	68,522	Tłuszcz	85,082	Tłuszcz	83,892	Tłuszcz	91,722	
g	Kwasy Nasycone	14,546	Kwasy Nasycone	22,886	Kwasy Nasycone	30,496	Kwasy Nasycone	25,387	Kwasy Nasycone	30,181	
g	Węglowodany ogółem	186,29	Węglowodany ogółem	233,9	Węglowodany ogółem	243,12	Węglowodany ogółem	192,3	Węglowodany ogółem	233,74	
g	W tym cukry	26,251	W tym cukry	24,156	W tym cukry	18,141	W tym cukry	43,036	W tym cukry	49,736	
g	Błonnik pokarmowy	25,644	Błonnik pokarmowy	29,586	Błonnik pokarmowy	46,646	Błonnik pokarmowy	24,957	Błonnik pokarmowy	23,458	
mg	Sód	1680	Sód	2633,6	Sód	2689,2	Sód	1416,4	Sód	417,77	

kcal	Energia	2123,6	Energia	2101,1	Energia	2447,5	Energia	2141,5	Energia	2197,5
g	Białko	133,4	Białko	130,7	Białko	157,45	Białko	144,8	Białko	111,3
g	Tłuszcz	89,077	Tłuszcz	68,522	Tłuszcz	85,082	Tłuszcz	83,892	Tłuszcz	91,722
g	Kwasy Nasycone	14,546	Kwasy Nasycone	22,886	Kwasy Nasycone	30,496	Kwasy Nasycone	25,387	Kwasy Nasycone	30,181
g	Węglowodany ogółem	186,29	Węglowodany ogółem	233,9	Węglowodany ogółem	243,12	Węglowodany ogółem	192,3	Węglowodany ogółem	233,74
g	W tym cukry	26,251	W tym cukry	24,156	W tym cukry	18,141	W tym cukry	43,036	W tym cukry	49,736
g	Blonnik pokarmowy	25,644	Blonnik pokarmowy	29,586	Blonnik pokarmowy	46,646	Blonnik pokarmowy	24,957	Blonnik pokarmowy	23,458
mg	Sód	1680	Sód	2633,6	Sód	2689,2	Sód	1416,4	Sód	417,77

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. 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											
poniedziałek 10 sierpnia 2026											
DIETA		Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
I	SNIADANIE	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zupa krem (wiejska) 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g		
		Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g		
		Ogórek kiszony 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pasta z szynki dębowej drobiowej 60g *jaja/*gorczyca/	60g		
		Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Margaryna 10g	10g					masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g		
II		Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka pszenna jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kanapka razowa jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	100g			Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
OBIAD		Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy b/s 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy b/s 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g		
		Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Sos koperkowy b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos koperkowy b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos koperkowy 80g (g) *gluten/*mleko/*seler/	80g		
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana (dr) 180g *gluten/	180g		
		Kompot	250g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g		
				Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek				Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g						
Kolejnia	II	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Kiełbasa extra sucha z indykiem 60g	0g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Pasta z fileta z indyka 60g *jaja/*gorczyca/	60g		
		Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g		
		Roszponka	10g	Roszponka	10g	Roszponka	10g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
=		Kanapka razowa z poledwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g
kcal	Energia	2401,6	Energia	2233,1	Energia	2289,3	Energia	2091,9	Energia	2046,2	
g	Białko	117,38	Białko	128,02	Białko	145,78	Białko	115,01	Białko	78,888	
g	Tłuszcz	89,123	Tłuszcz	58,796	Tłuszcz	64,731	Tłuszcz	70,488	Tłuszcz	81,304	
g	Kwasy Nasycone	19,01	Kwasy Nasycone	22,031	Kwasy Nasycone	25,071	Kwasy Nasycone	26,087	Kwasy Nasycone	41,714	
g	Węglowodany ogółem	265,96	Węglowodany ogółem	294	Węglowodany ogółem	266,78	Węglowodany ogółem	242,72	Węglowodany ogółem	245,73	
g	W tym cukry	18,158	W tym cukry	36,909	W tym cukry	22,814	W tym cukry	62,818	W tym cukry	52,912	
g	Błonnik pokarmowy	38,426	Błonnik pokarmowy	32,103	Błonnik pokarmowy	42,903	Błonnik pokarmowy	23,869	Błonnik pokarmowy	21,479	
mg	Sód	2530,1	Sód	2956	Sód	2599,3	Sód	2052,7	Sód	1124,8	

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

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		wtorek 11 sierpnia 2026									
DIETA		Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
SNIADANIE	I	Kefir szt. *mleko/	200g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Manna na mleku 300ml (g) *gluten/*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		
		Szynka z piersi indyka 60g	60g	Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z oliwą	60g	Pasta z piersi indyka 60g *jaja/*gorczyca/	60g		
		Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i pesto *mleko/*orzechy/	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g		
	II	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g
OBIAD		Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw b/s (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw b/s (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z selera 500ml *gluten/*mleko/*seler/	350g
	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g	Sos duszony z warzywami z mięsem wieprzowym (D) 25 *seler/	250g	Sos duszony z warzywami z mięsem wieprzowym (D) 25 *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g			
	Makaron pełnoziarnisty 150g *gluten/+soja/	150g	Makaron pszenny 150g *gluten/+soja/	150g	Makaron pełnoziarnisty 150g *gluten/+soja/	150g	Makaron pszenny 150g *gluten/+soja/	150g			
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g			
	Nektarynka	120g	Nektarynka	120g	Nektarynka	120g	Banan 1szt.	200g			
Podkiszczerek				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 z fasolki 500ml *jaja/*mleko/	500g
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g		
		Schab pieczony 30g *mleko/	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pasta ze schabu pieczonego 30g *jaja/*mleko/*gorczyca/	30g		
		Pomidor 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Ogórek 50g	50g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata owocowa	250g		
		Herbata owocowa	250g								
	II	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g
kc	Energia	2339,8	Energia	2313,7	Energia	2355	Energia	2302,6	Energia	2205,5	
g	Białko	123,15	Białko	136,76	Białko	135,77	Białko	122,3	Białko	90,865	
g	Tłuszcz	88,848	Tłuszcz	84,302	Tłuszcz	84,923	Tłuszcz	85,463	Tłuszcz	89,657	
g	Kwasy Nasycone	33,873	Kwasy Nasycone	43,221	Kwasy Nasycone	43,251	Kwasy Nasycone	42,012	Kwasy Nasycone	28,017	
g	Węglowodany ogółem	247,78	Węglowodany ogółem	244,34	Węglowodany ogółem	243,96	Węglowodany ogółem	252,78	Węglowodany ogółem	264,65	
g	W tym cukry	43,002	W tym cukry	27,136	W tym cukry	29,296	W tym cukry	77,503	W tym cukry	54,369	
g	Blonnik pokarmowy	38,409	Blonnik pokarmowy	32,516	Blonnik pokarmowy	44,806	Blonnik pokarmowy	24,845	Blonnik pokarmowy	26,802	
mg	Sód	2554,8	Sód	2463	Sód	1991,4	Sód	1332,8	Sód	478,17	

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 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													
środa 12 sierpnia 2026													
DIETA		Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata			
I	SNIADANIE		Serek wiejski 1 szt.	200g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzechy/	300g	Zupa krem z pomidora/r 500ml *seler/	500g	
			Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Herbata z cytryną	250g	
			Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Pasta z kiełbasy krotoszyńskiej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g			
			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 domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Skyr szt. *mleko/	140g	
OBIAD			Barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Barszcz czerwony b/s 350ml *seler/	350g	Barszcz czerwony b/s 350ml *seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krem buraczkowy 500ml *seler/	500g	
			Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g			
			Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g			
			Ziemniaki gotowane 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka na gęsto 150g	150g			
			Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g			
Podwieczorek					Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g					
KOLACJA	I		Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Zupa krem z buraków 500ml *gluten/*seler/	500g	
			Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Pasta z polędwicy sopockiej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g			
			Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Salata 30g	30g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g			
			Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g			
			Ogórek 50g	50g	Herbata malinowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
			Margaryna 10g	10g			Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g			
			Herbata malinowa	250g									
	II			Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g		
kcal		Energia	2095,5	Energia	2359,4	Energia	2398,7	Energia	2148,3	Energia	1815,9		
g		Białko	126,71	Białko	155,02	Białko	151,3	Białko	124,48	Białko	88,093		
g		Tłuszcz	74,611	Tłuszcz	74,881	Tłuszcz	76,426	Tłuszcz	85,96	Tłuszcz	83,501		
g		Kwasy Nasycone	17,191	Kwasy Nasycone	28,652	Kwasy Nasycone	28,072	Kwasy Nasycone	30,542	Kwasy Nasycone	23,263		
g		Węglowodany ogółem	214,03	Węglowodany ogółem	261,19	Węglowodany ogółem	257,56	Węglowodany ogółem	209,35	Węglowodany ogółem	212,83		
g		W tym cukry	31,462	W tym cukry	26,662	W tym cukry	29,802	W tym cukry	57,239	W tym cukry	38,698		
g		Blonnik pokarmowy	32,422	Blonnik pokarmowy	25,232	Blonnik pokarmowy	40,532	Blonnik pokarmowy	20,288	Blonnik pokarmowy	16,88		
mg		Sód	2545,8	Sód	3009	Sód	2927,5	Sód	1241,4	Sód	399,15		

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skoruplaki; 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											
czwartek 13 sierpnia 2026											
DIETA		Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsołna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
I <											

kcal	Energia	2484,9	Energia	2239,7	Energia	2221,8	Energia	2236,9	Energia	2007,5
g	Białko	139,61	Białko	139,31	Białko	136,14	Białko	141,74	Białko	88,55
g	Tłuszcz	89,454	Tłuszcz	71,718	Tłuszcz	74,408	Tłuszcz	99,276	Tłuszcz	69,259
g	Kwasy Nasycone	17,572	Kwasy Nasycone	23,378	Kwasy Nasycone	23,338	Kwasy Nasycone	20,346	Kwasy Nasycone	35,298
g	Węglowodany ogółem	266,08	Węglowodany ogółem	252,77	Węglowodany ogółem	239,59	Węglowodany ogółem	226,23	Węglowodany ogółem	252,51
g	W tym cukry	38,925	W tym cukry	44,591	W tym cukry	43,221	W tym cukry	44,636	W tym cukry	70,016
g	Blonnik pokarmowy	39,694	Blonnik pokarmowy	26,995	Blonnik pokarmowy	33,535	Blonnik pokarmowy	18,213	Blonnik pokarmowy	19,318
mg	Sód	4110,9	Sód	2944,1	Sód	3165,1	Sód	2093,1	Sód	513,82

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

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
piątek 14 sierpnia 2026												
DIETA		Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata		
I	SNIADANIE	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	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			
		Parówki cielece 3 szt. *gorczyca/	90g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g			
		Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g			
		Rzodkiewka 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g			
		Pomidor 50g	50g					Herbata z cytryną	250g			
		Margaryna 10g	10g									
		Herbata z cytryną	250g									
II		Banan 1szt.	120g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g	Kisiel 250ml	250g	
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 krem krupnik 500ml *mleko/*seler/	500g	
		Ryba soute 100g *gluten/* ryby/	100g	Ryba soute b/s 100g *gluten/* ryby/	100g	Ryba soute b/s 100g *gluten/* ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g			
		Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g			
		Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana al dente 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g			
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g			
I	Podwieczorek			Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g					
I	KOLACJA	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Zupa krem koperkowy 500ml *mleko/*seler/	500g	
		Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa dializowana 200g *jaja/	200g	Salatka jarzynowa dializowana 200g *jaja/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Herbata miętowa	250g	
		Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g			
		Margaryna 10g	10g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	masło 10g *mleko/	10g			
		Herbata miętowa	250g					Herbata miętowa	250g			
II		Kanapka razowa z kielbasa krotoszyńską 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	
kcal	Energia	2234,8	Energia	2300,2	Energia	2213	Energia	2135,1	Energia	2181,5		
g	Białko	95,233	Białko	130,47	Białko	124,95	Białko	93,795	Białko	100,24		
g	Tłuszcz	83,997	Tłuszcz	69,311	Tłuszcz	69,271	Tłuszcz	80,991	Tłuszcz	95,146		
g	Kwasy Nasycone	13,97	Kwasy Nasycone	21,414	Kwasy Nasycone	21,294	Kwasy Nasycone	19,004	Kwasy Nasycone	44,089		
g	Węglowodany ogółem	260,53	Węglowodany ogółem	275,16	Węglowodany ogółem	249,28	Węglowodany ogółem	249,24	Węglowodany ogółem	230,42		
g	W tym cukry	30,175	W tym cukry	43,346	W tym cukry	44,426	W tym cukry	48,66	W tym cukry	50,311		
g	Blonnik pokarmowy	34,372	Blonnik pokarmowy	41,338	Blonnik pokarmowy	50,898	Blonnik pokarmowy	20,449	Blonnik pokarmowy	19,703		
mg	Sód	2081,3	Sód	2731	Sód	2079,4	Sód	871,46	Sód	433,66		

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

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

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
		DZIAŁ ŻYWIENIA										
		sobota 15 sierpnia 2026										
DIETA		Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata		
I	I	Kefir szt. *mleko/	200g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zupa krem szpinakowy z zacierką 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g	
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Herbata z cytryną	250g	
		Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Pasta z szynki wiejskiej 60g *jaja/*gorczyca/	60g			
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g			
		Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g			
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g			
		Herbata z cytryną	250g									
II	II	Kanapka razowa z szynką wiejską 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	
OBIAD		Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g	
		Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Kompot	250g	
		Kasza gryczana 150g	150g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Kasza jęczmienna 180g	180g			
		Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Brokuł gotowany b/s 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany rozdrobniony 150g	150g			
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g			
Podwieczorek				Brokuł gotowany 150g	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g					
Kolacja	I	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb tostowy 75g *gluten/	75g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g	
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Herbata owocowa	250g	
		Papryka 50g	50g	Roszponka	10g	Papryka 50g	50g	Dżem 2 szt.	50g			
		Roszponka	10g	masło 10g *mleko/	10g	Roszponka	10g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g			
		Margaryna 10g	10g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
		Herbata owocowa	250g			Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g			
	II	II	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Skyr szt. *mleko/	140g
kcal		Energia	2063,1	Energia	1998,5	Energia	2042,1	Energia	2014,9	Energia	2035,1	
g		Białko	133,07	Białko	161,48	Białko	157,09	Białko	120,92	Białko	117,79	
g		Tłuszcz	79,85	Tłuszcz	63,58	Tłuszcz	68,24	Tłuszcz	64,4	Tłuszcz	87,927	
g		Kwasy Nasycone	10,314	Kwasy Nasycone	19,686	Kwasy Nasycone	22,406	Kwasy Nasycone	22,671	Kwasy Nasycone	35,974	
g		Węglowodany ogółem	229,4	Węglowodany ogółem	230,77	Węglowodany ogółem	225,35	Węglowodany ogółem	232,69	Węglowodany ogółem	231,43	
g		W tym cukry	24,733	W tym cukry	20,968	W tym cukry	23,529	W tym cukry	61,213	W tym cukry	55,304	
g		Blonnik pokarmowy	34,098	Blonnik pokarmowy	28,113	Blonnik pokarmowy	41,678	Blonnik pokarmowy	22,423	Blonnik pokarmowy	23,213	
mg		Sód	1901	Sód	2511,1	Sód	2063,1	Sód	744,03	Sód	487,82	

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. 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.