

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
czwartek 06 sierpnia 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	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*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
			Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Jajecznica na parze *jaja/	100g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Jajecznica z białek na parze *jaja/	100g	Jajecznica z białek na parze *jaja/	100g
			Mix sałat z pomidorkami	60g	Mix sałat z pomidorkami	60g	Mix sałat z pomidorkami	60g	Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z oliwą	60g
			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						Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g			
I	OBIAD		Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g
			Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem (g) 8 szt.	125g	Pierogi z mięsem (g) 8 szt.	125g	Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g
			Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	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
Podwieczerek												
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 kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, serem typu feta, ogórkiem i szynką *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, serem typu feta i szynką *gluten/*mleko/	250g	Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, serem typu feta i szynką *gluten/*mleko/	250g	Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, serem typu feta i szynką *gluten/*mleko/	250g	Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, serem typu feta i szynką *gluten/*mleko/	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
II		Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z pasztetem 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	80g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	
kcal	Energia	2296,1	Energia	2163,2	Energia	2168,3	Energia	2054,3	Energia	2174,1		
g	Białko	94,897	Białko	95,393	Białko	82,803	Białko	94,796	Białko	95,088		
g	Tłuszcz	92,872	Tłuszcz	87,227	Tłuszcz	90,302	Tłuszcz	93,286	Tłuszcz	88,777		
g	Kwasy Nasycone	26,268	Kwasy Nasycone	28,147	Kwasy Nasycone	28,04	Kwasy Nasycone	15,312	Kwasy Nasycone	17,48		
g	Węglowodany ogółem	258,2	Węglowodany ogółem	240,06	Węglowodany ogółem	238,9	Węglowodany ogółem	197,28	Węglowodany ogółem	238,98		
g	W tym cukry	45,204	W tym cukry	46,655	W tym cukry	39,869	W tym cukry	39,985	W tym cukry	46,63		
g	Blonnik pokarmowy	24,941	Blonnik pokarmowy	21,934	Blonnik pokarmowy	32,206	Blonnik pokarmowy	23,476	Blonnik pokarmowy	21,634		
mg	Sód	1743	Sód	1732,2	Sód	1877	Sód	1811,7	Sód	1752,6		

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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											
		piątek 07 sierpnia 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		Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	
			Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	
			Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Schab biały 30g *soja/	30g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	
			Schab biały 30g *soja/	30g	Schab biały 30g *soja/	30g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Schab biały 30g *soja/	30g	Schab biały 30g *soja/	30g	
			Ogórek małosolny	60g	Pomidor 100g	100g	Ogórek małosolny	60g	Salata 30g	30g	Pomidor bez skóry 100g	100g	
			Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	
			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	Herbata z cytryną	250g			
II													
OBIAĐ			Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*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	
			Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Ryż z warzywami (g) 200g	200g	Ryż z warzywami (g) 200g	200g	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	
			Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g							
Podmieszanka													
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 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Dżem 2 szt.	50g	
			Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Pomidor 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			Kiwi 1szt.	75g	Banan 1szt.	120g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Banan 1szt.	120g
kcal													
		Energia	2305,9	Energia	2307,1	Energia	2136,1	Energia	2487,1	Energia	2264,6		
g		Białko	112,29	Białko	111,58	Białko	111,34	Białko	155,37	Białko	110,34		
g		Tłuszcz	90,612	Tłuszcz	90,101	Tłuszcz	94,091	Tłuszcz	110,14	Tłuszcz	88,646		
g		Kwasy Nasycone	36,381	Kwasy Nasycone	36,356	Kwasy Nasycone	37,735	Kwasy Nasycone	25,124	Kwasy Nasycone	24,923		
g		Węglowodany ogółem	254,7	Węglowodany ogółem	257,99	Węglowodany ogółem	203,07	Węglowodany ogółem	214,07	Węglowodany ogółem	251,93		
g		W tym cukry	34,415	W tym cukry	47,52	W tym cukry	18,805	W tym cukry	24,45	W tym cukry	46,705		
g		Błonnik pokarmowy	21,55	Błonnik pokarmowy	18,892	Błonnik pokarmowy	27,88	Błonnik pokarmowy	17,269	Błonnik pokarmowy	17,978		
mg		Sód	1979,8	Sód	1914,4	Sód	2174,9	Sód	3122,2	Sód	1925,7		

kcal	Energia	2305,9	Energia	2307,1	Energia	2136,1	Energia	2487,1	Energia	2264,6
g	Białko	112,29	Białko	111,58	Białko	111,34	Białko	155,37	Białko	110,34
g	Tłuszcz	90,612	Tłuszcz	90,101	Tłuszcz	94,091	Tłuszcz	110,14	Tłuszcz	88,646
g	Kwasy Nasycone	36,381	Kwasy Nasycone	36,356	Kwasy Nasycone	37,735	Kwasy Nasycone	25,124	Kwasy Nasycone	24,923
g	Węglowodany ogółem	254,7	Węglowodany ogółem	257,99	Węglowodany ogółem	203,07	Węglowodany ogółem	214,07	Węglowodany ogółem	251,93
g	W tym cukry	34,415	W tym cukry	47,52	W tym cukry	18,805	W tym cukry	24,45	W tym cukry	46,705
g	Blonnik pokarmowy	21,55	Blonnik pokarmowy	18,892	Blonnik pokarmowy	27,88	Blonnik pokarmowy	17,269	Blonnik pokarmowy	17,978
mg	Sód	1979,8	Sód	1914,4	Sód	2174,9	Sód	3122,2	Sód	1925,5

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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
sobota 08 sierpnia 2026												
DIETA		Dieta podstawowa		Dieta łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobową, wrzodową)		
I	SNIAĐANIE		Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Płatki kukurydziane 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
			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
			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						Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g			
I	OBIAĐ		Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g
			Sos carbonara z warzywami i kielbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	250g	Sos carbonara z warzywami i kielbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	250g	Sos carbonara z warzywami i kielbasą drobiową (d) *mleko/*seler/	250g	Sos carbonara z warzywami i kielbasą drobiową (d) *mleko/*seler/	250g	Sos carbonara z warzywami i kielbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	250g
			Makaron pszenny kolorowy 180g *gluten/	180g	Makaron pszenny kolorowy 180g *gluten/	180g	Makaron pełnoziarnisty (g) 150g *gluten/*soja/	150g	Makaron pszenny kolorowy 150g *gluten/	150g	Makaron pszenny kolorowy 180g *gluten/	180g
			Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Brokuł gotowany 150g	150g
			Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Kompot 250ml	250g
			Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	200g	Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	200g	Banan 1szt.	200g
Podmierzczak								Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g			
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
			Kielbasa żywiecka 30g	30g	Kielbasa żywiecka 30g	30g	Kielbasa żywiecka 30g	30g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g
			Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g
			Papryka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Papryka 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
			Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
			masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g				
			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	2315,3	Energia	2318	Energia	2406,2	Energia	2512,9	Energia	2286		
g	Białko	110,48	Białko	109,5	Białko	124,89	Białko	133,49	Białko	110,09		
g	Tłuszcz	67,304	Tłuszcz	66,319	Tłuszcz	70,098	Tłuszcz	70,458	Tłuszcz	61,534		
g	Kwasy Nasycone	25,571	Kwasy Nasycone	25,408	Kwasy Nasycone	25,249	Kwasy Nasycone	15,406	Kwasy Nasycone	12,143		
g	Węglowodany ogółem	303,24	Węglowodany ogółem	313,3	Węglowodany ogółem	300,44	Węglowodany ogółem	329,91	Węglowodany ogółem	315,05		
g	W tym cukry	68,191	W tym cukry	72,187	W tym cukry	51,87	W tym cukry	54,441	W tym cukry	72,337		
g	Blonnik pokarmowy	33,344	Blonnik pokarmowy	27,444	Blonnik pokarmowy	41,733	Blonnik pokarmowy	28,078	Blonnik pokarmowy	27,444		
mg	Sód	2867,1	Sód	2752,6	Sód	2957,8	Sód	3446,9	Sód	2784,4		

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin
(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (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 POŚLÓKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W WYŻURKACH PIEŁĘGNIARSKICH.

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

WSZELKIE UWAGI DOTYCZĄCE POŻYWKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELEGNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
poniedziałek 10 sierpnia 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	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
		Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 100g	100g	Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor bez skóry 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						Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka pszenna z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g		
I	OBIAĐ	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g
		Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g
		Sos koperkowy 80g (g) *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy 80g (g) *gluten/*mleko/*seler/	80g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g
		Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	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	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
		Kompot	250g	Kompot	250g						
Podwieczorek										Serek wiejski 1 szt.	200g
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
		Kiełbasa extra sucha z indykiem 60g	0g	Kiełbasa extra sucha z indykiem 60g	0g	Kiełbasa extra sucha z indykiem 60g	0g	Kiełbasa extra sucha z indykiem 60g	0g	Kiełbasa extra sucha z indykiem 60g	0g
		Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Rzodkiewka 50g	50g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g
		Rzodkiewka 50g	50g	Roszponka 20g	20g	Roszponka	10g	Roszponka 20g	20g	Roszponka	10g
		Roszponka	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
		masło 10g *mleko/	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 polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka pszenna z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g
kcal	Energia	2341,1	Energia	2250	Energia	2404	Energia	2363	Energia	2325	
g	Białko	115,33	Białko	113,01	Białko	117,46	Białko	121,67	Białko	134,15	
g	Tłuszcz	80,001	Tłuszcz	79,041	Tłuszcz	89,523	Tłuszcz	89,223	Tłuszcz	83,551	
g	Kwasy Nasycone	32,669	Kwasy Nasycone	32,564	Kwasy Nasycone	29,81	Kwasy Nasycone	22,1	Kwasy Nasycone	20,82	
g	Węglowodany ogółem	280,42	Węglowodany ogółem	264,89	Węglowodany ogółem	266,02	Węglowodany ogółem	266,53	Węglowodany ogółem	255,17	
g	W tym cukry	44,968	W tym cukry	44,498	W tym cukry	18,158	W tym cukry	26,743	W tym cukry	57,123	
g	Błonnik pokarmowy	31,285	Błonnik pokarmowy	25,135	Błonnik pokarmowy	38,426	Błonnik pokarmowy	24,141	Błonnik pokarmowy	25,352	
mg	Sód	2874,7	Sód	2693,7	Sód	2507,7	Sód	3146,6	Sód	2913,3	

kcal	Energia	2341,1	Energia	2250	Energia	2404	Energia	2363	Energia	2325
g	Białko	115,33	Białko	113,01	Białko	117,46	Białko	121,67	Białko	134,15
g	Tłuszcz	80,001	Tłuszcz	79,041	Tłuszcz	89,523	Tłuszcz	89,223	Tłuszcz	83,551
g	Kwasy Nasycone	32,669	Kwasy Nasycone	32,564	Kwasy Nasycone	29,81	Kwasy Nasycone	22,1	Kwasy Nasycone	20,82
g	Węglowodany ogółem	280,42	Węglowodany ogółem	264,69	Węglowodany ogółem	266,02	Węglowodany ogółem	266,53	Węglowodany ogółem	255,17
g	W tym cukry	44,968	W tym cukry	44,498	W tym cukry	18,158	W tym cukry	26,743	W tym cukry	57,123
g	Blonnik pokarmowy	31,285	Blonnik pokarmowy	25,135	Blonnik pokarmowy	38,426	Blonnik pokarmowy	24,141	Blonnik pokarmowy	25,352
mg	Sód	2874,7	Sód	2693,7	Sód	2507,7	Sód	3146,6	Sód	2913,5

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 POŚLÓKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W WYŻURKACH PIEŁĘGNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
wtorek 11 sierpnia 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 300ml (g) *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku 300ml (g) *gluten/*mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Manna na mleku 300ml (g) *gluten/*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 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
			Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i pesto *mleko/*orzeczy/	60g	Mix sałat z pomidorkami i pesto *mleko/*orzeczy/	60g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i pesto *mleko/*orzeczy/	60g	Mix sałat z pomidorkami i pesto *mleko/*orzeczy/	60g	Mix sałat z pomidorkami i pesto *mleko/*orzeczy/	60g
			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 smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g			
OBIAD		Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	
		Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g	
		Makaron pełnoziarnisty (g) 180g *gluten/+soja/	180g	Makaron pszenny 180g *gluten/+soja/	180g	Makaron pełnoziarnisty 150g *gluten/+soja/	150g	Makaron pszenny 150g *gluten/+soja/	150g	Makaron pszenny 180g *gluten/+soja/	180g	
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
		Nektarynka	120g	Banan 1szt.	200g	Nektarynka	120g	Nektarynka	120g	Banan 1szt.	200g	
Podwieczorek												
KOLACJA	II		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
			Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	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	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g
			Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g
			Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Ogórek 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
			masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
			Herbata owocowa	250g			Herbata owocowa	250g				
	III		Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g
kcal	Energia	2257	Energia	2400,3	Energia	2342,1	Energia	2260,4	Energia	2397,9		
g	Białko	121,36	Białko	122,2	Białko	123,23	Białko	125,79	Białko	122,12		
g	Tłuszcz	81,978	Tłuszcz	82,038	Tłuszcz	89,248	Tłuszcz	82,223	Tłuszcz	81,638		
g	Kwasy Nasycone	40,445	Kwasy Nasycone	40,439	Kwasy Nasycone	44,674	Kwasy Nasycone	28,979	Kwasy Nasycone	29,639		
g	Węglowodany ogółem	251,03	Węglowodany ogółem	288,67	Węglowodany ogółem	247,84	Węglowodany ogółem	249,51	Węglowodany ogółem	288,61		
g	W tym cukry	45,162	W tym cukry	62,648	W tym cukry	43,002	W tym cukry	41,107	W tym cukry	62,648		
g	Blonnik pokarmowy	30,619	Blonnik pokarmowy	28,414	Blonnik pokarmowy	38,409	Blonnik pokarmowy	27,754	Blonnik pokarmowy	28,414		
mg	Sód	2354,3	Sód	2428,4	Sód	2532,4	Sód	2895,4	Sód	2450,8		

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. 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 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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
środa 12 sierpnia 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	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	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
		Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g	Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g	Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g	Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g	Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g
		Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 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					Kanapka razowa szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g		
OBIAD		Barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g
		Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Marchewka z grozkiem (g) 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Marchewka z grozkiem (g) 150g	150g	Marchewka na gęsto 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Marchewka z grozkiem (g) 150g	150g	Marchewka z grozkiem (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
		Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Ogórek 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata malinowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g
		Herbata malinowa	250g			Herbata malinowa	250g				
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z połędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka pszenna z połędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g
kcal	Energia	2006,8	Energia	1933,5	Energia	2229	Energia	2143,4	Energia	1948,7	
g	Białko	106,59	Białko	103,43	Białko	127,91	Białko	138,1	Białko	112,91	
g	Tłuszcz	61,631	Tłuszcz	64,855	Tłuszcz	76,506	Tłuszcz	75,961	Tłuszcz	62,316	
g	Kwasy Nasycone	25,74	Kwasy Nasycone	28,399	Kwasy Nasycone	28,551	Kwasy Nasycone	18,27	Kwasy Nasycone	15,884	
g	Węglowodany ogółem	247,46	Węglowodany ogółem	227,68	Węglowodany ogółem	239,74	Węglowodany ogółem	220,57	Węglowodany ogółem	227,14	
g	W tym cukry	46,057	W tym cukry	45,354	W tym cukry	24,532	W tym cukry	29,412	W tym cukry	44,562	
g	Blonnik pokarmowy	29,457	Blonnik pokarmowy	23,283	Blonnik pokarmowy	37,742	Blonnik pokarmowy	20,917	Blonnik pokarmowy	23,757	
mg	Sód	2437,2	Sód	2334,9	Sód	2990,2	Sód	2605,7	Sód	1948,1	

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

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

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
		DZIAŁ ŻYWIENIA										
		czwartek 13 sierpnia 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 jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Płatki jęczmienne 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
			Pasta z makreli *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z makreli *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z makreli z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z makreli z jogurtem (bez żółtka) *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z makreli z jogurtem (bez żółtek) *jaja/*ryby/*mleko/	100g
			Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor bez skóry 100g	100g
			Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g
			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	Herbata z cytryną	250g		
	II						Kefir szt. *mleko/	200g	Mus owocowy 1szt.	100g		
II	OBIAD		Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g
			Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g
			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
			Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g
			Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	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 30g *gluten/	30g	Pieczeń z indykiem 30g *gluten/	30g	Pieczeń z indykiem 30g *gluten/	30g	Pieczeń z indykiem 30g *gluten/	30g	Pieczeń z indykiem 30g *gluten/	30g
			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
			Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g
			Oliwki czarne 5 szt.	20g	Oliwki czarne 5 szt.	20g	Oliwki czarne 5 szt.	20g	Oliwki czarne 5 szt.	20g	Oliwki czarne 5 szt.	20g
			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		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	2317,2	Energia	2299,4	Energia	2273,8	Energia	2267,2	Energia	2265		
g	Białko	119,79	Białko	119,29	Białko	123,28	Białko	123,17	Białko	119,41		
g	Tłuszcz	84,761	Tłuszcz	84,066	Tłuszcz	85,979	Tłuszcz	75,691	Tłuszcz	79,936		
g	Kwasy Nasycone	22,076	Kwasy Nasycone	21,944	Kwasy Nasycone	27,592	Kwasy Nasycone	9,3754	Kwasy Nasycone	12,443		
g	Węglowodany ogółem	262,77	Węglowodany ogółem	265,64	Węglowodany ogółem	240,51	Węglowodany ogółem	266,54	Węglowodany ogółem	265,78		
g	W tym cukry	47,67	W tym cukry	44,205	W tym cukry	45,875	W tym cukry	48,395	W tym cukry	44,665		
g	Blonnik pokarmowy	27,753	Blonnik pokarmowy	22,658	Blonnik pokarmowy	34,374	Blonnik pokarmowy	26,581	Blonnik pokarmowy	22,651		
mg	Sód	3624,4	Sód	3564,3	Sód	3696	Sód	3843,9	Sód	3552,7		

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. 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 PIELĘGNIARSKICH.

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
		DZIAŁ ŻYWIENIA										
		piątek 14 sierpnia 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 jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Płatki jęczmienne 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
			Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g
			Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
			Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g
			Rzodkiewka 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					
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	
		Ryba w panierce (s) 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Ryba soute 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soute 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soute 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soute 100g *gluten/*ryby/	100g	
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	
		Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	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
			Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa z jogurtem 200g *jaja/	200g	Salatka jarzynowa z jogurtem 200g *jaja/	200g
			Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g
			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
			Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g
II		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Kanapka razowa z kielbasa krotoszyńską 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka pszenna z szynką krotoszyńską 1 szt. *gluten/	80g	Banan 1szt.	120g	
kcal		Energia	2257,7	Energia	2258,9	Energia	2210,8	Energia	2046,8	Energia	2197,3	
g		Białko	98,483	Białko	96,268	Białko	94,833	Białko	104,44	Białko	105,62	
g		Tłuszcz	81,055	Tłuszcz	85,511	Tłuszcz	84,756	Tłuszcz	66,661	Tłuszcz	70,881	
g		Kwasy Nasycone	24,588	Kwasy Nasycone	24,626	Kwasy Nasycone	24,842	Kwasy Nasycone	13,668	Kwasy Nasycone	14,334	
g		Węglowodany ogółem	277,18	Węglowodany ogółem	269,76	Węglowodany ogółem	250,57	Węglowodany ogółem	252,08	Węglowodany ogółem	277,04	
g		W tym cukry	39,289	W tym cukry	47,185	W tym cukry	34,314	W tym cukry	23,74	W tym cukry	54,445	
g		Błonnik pokarmowy	29,312	Błonnik pokarmowy	28,257	Błonnik pokarmowy	35,932	Błonnik pokarmowy	25,087	Błonnik pokarmowy	32,617	
mg		Sód	2357,9	Sód	2351,9	Sód	2061,3	Sód	2695,3	Sód	2529,2	

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
sobota 15 sierpnia 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 jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kasza jaglana 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
		Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Salata 30g	30g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Pomidor bez skóry 50g	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						Kanapka razowa z szynką wiejską 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g		
I	OBİAD	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
		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	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g
		Kasza gryczana (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza gryczana 150g	150g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Kasza jęczmienna 180g	180g
		Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
II	Podwieczerek										
I	Kolejacja	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 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Papryka 50g	50g	Roszponka	10g	Roszponka	10g
		Papryka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Roszponka	10g	Margaryna 10g	10g	Dżem 2 szt.	50g
		Roszponka	10g	Roszponka	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Margaryna 10g	10g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g			Herbata owocowa	250g
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g						
II		Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g
kcal	Energia	2158,4	Energia	1912,8	Energia	2065,5	Energia	1873,9	Energia	1897,1	
g	Białko	114,87	Białko	112,14	Białko	133,15	Białko	150,06	Białko	111,43	
g	Tłuszcz	62,39	Tłuszcz	50,85	Tłuszcz	80,25	Tłuszcz	67,21	Tłuszcz	50,31	
g	Kwasy Nasycone	21,406	Kwasy Nasycone	20,421	Kwasy Nasycone	21,114	Kwasy Nasycone	6,1655	Kwasy Nasycone	9,5856	
g	Węglowodany ogółem	279,38	Węglowodany ogółem	248,6	Węglowodany ogółem	229,46	Węglowodany ogółem	202,46	Węglowodany ogółem	246,51	
g	W tym cukry	42,128	W tym cukry	46,718	W tym cukry	24,733	W tym cukry	30,358	W tym cukry	44,758	
g	Blonnik pokarmowy	29,353	Blonnik pokarmowy	25,263	Blonnik pokarmowy	34,098	Blonnik pokarmowy	22,063	Blonnik pokarmowy	24,423	
mg	Sód	1946,3	Sód	1854	Sód	1878,6	Sód	2054,2	Sód	1870,8	