

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
niedziela 29 marca 2026											
DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 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	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Krem z białych warzyw 500ml *mleko/*seler/	500g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Herbata z cytryną	250g
		Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Pasta z szynki zapiekanej na maśle 60g *jajal/*mleko/*gorczyca/	60g		
		Oliwki zielone 5 szt.	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g					Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g		
		Mandarynka 1 szt.	130g								
II			Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g			Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	
I	OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa ryżowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa ryżowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem z pomidora/r 500ml *mleko/*seler/	500g
		Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jajal/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jajal/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jajal/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jajal/*mleko/	150g	Kompot	250g
		Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g		
		Surówka żydowska 150g	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka żydowska 150g	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g		
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek			Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g					
I	KOLACJA	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jajal/*mleko/*seler/	500g
		Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Herbata rumiankowa	250g
		Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g		
		Ketchup 1 szt.	1g	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Ketchup 1 szt.	1g		
		Papryka 50g	50g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Salata 30g	30g			Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
		Margaryna 10g	10g					Banan 1szt.	120g		
		Herbata rumiankowa	250g								
II			Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	
kcal		Energia	1962,8	Energia	2132,6	Energia	2193,4	Energia	2113,8	Energia	1986
g		Białko	101,84	Białko	118,01	Białko	129,62	Białko	103,42	Białko	79,428
g		Tłuszcz	76,596	Tłuszcz	68,397	Tłuszcz	73,887	Tłuszcz	86,067	Tłuszcz	81,064
g		Kwasy Nasycone	15,231	Kwasy Nasycone	30,189	Kwasy Nasycone	30,629	Kwasy Nasycone	40,935	Kwasy Nasycone	47,854
g		Węglowodany ogółem	203,05	Węglowodany ogółem	256,25	Węglowodany ogółem	235,55	Węglowodany ogółem	226,01	Węglowodany ogółem	229,1
g		W tym cukry	28,302	W tym cukry	30,491	W tym cukry	24,861	W tym cukry	58,062	W tym cukry	60,133
g		Błonnik pokarmowy	31,451	Błonnik pokarmowy	24,689	Błonnik pokarmowy	36,474	Błonnik pokarmowy	26,608	Błonnik pokarmowy	17,021
mg		Sód	2665	Sód	2846,7	Sód	2183,9	Sód	2166,1	Sód	415,87

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 3. jaj; 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 zastrzeżony możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na zyczeniu 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 PIELEGNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
poniedziałek 30 marca 2026												
DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata			
I	SNIADANIE	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g	
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g			
		Poledwica sopočka 60g *soja/	60g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Pasta z poledwicy sopočkowej 60g *jaja/*soja/*gorczycal/	60g			
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Miód 1 szt.	25g			
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g			
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g			
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g			
II		Kanapka razowa z pastą jajeczną 1szt. *gluten/*jaja/*gorczycal/	100g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g	Skyr 1 szt. *mleko/	140g	
I	OBIAD	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) b/s 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) b/s 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa 500ml *soja/*mleko/*seler/	500g	
		Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona b/s 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona b/s 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g			
		Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny b/s 80g	80g	Sos własny b/s 80g	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g			
		Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g			
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g			
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g			
Podmieszczonek		Skyr szt. *mleko/	140g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g		Kisiel 250ml	250g		
I	KOLACJA	Makaron pełnoziarnisty z truskawkami i twarogiem *gluten/*czarna/*mleko/	350g	Makaron pszenny z twarogiem d 350g *gluten/*soja/*mleko/	300g	Makaron pełnoziarnisty z twarogiem d 350g *gluten/*soja/*mleko/	300g	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/*soja/*mleko/	350g	Zupa kalafiorowa 500ml *soja/*mleko/*seler/	500g	
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g			
II		Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	
		kcal	Energia	2508,3	Energia	2118,7	Energia	2255,3	Energia	2264,1	Energia	2080,5
		g	Białko	176,11	Białko	126,48	Białko	148,5	Białko	130,99	Białko	88,065
		g	Tłuszcz	84,918	Tłuszcz	48,707	Tłuszcz	57,322	Tłuszcz	57,308	Tłuszcz	86,206
		g	Kwasy Nasycone	13,45	Kwasy Nasycone	13,926	Kwasy Nasycone	18,386	Kwasy Nasycone	15,944	Kwasy Nasycone	43,287
		g	Węglowodany ogółem	279,96	Węglowodany ogółem	281,6	Węglowodany ogółem	268,69	Węglowodany ogółem	294,45	Węglowodany ogółem	270,66
		g	W tym cukry	34,202	W tym cukry	69,098	W tym cukry	66,843	W tym cukry	84,617	W tym cukry	99,858
		g	Błonnik pokarmowy	41,883	Błonnik pokarmowy	32,504	Błonnik pokarmowy	40,054	Błonnik pokarmowy	34,393	Błonnik pokarmowy	32,343
		mg	Sód	2328,2	Sód	2361,9	Sód	2171	Sód	2428,9	Sód	1145,8

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczycy; 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 zastrzeżony 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 PIELEGIARNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
wtorek 31 marca 2026											
DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata		
I SNIADANIE		Skyr szt. *mleko/	140g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zupa krem brokułowa 500ml *mleko/*seler/	500g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Jajecznica z białek na parze *jaja/	100g	Jajecznica z białek na parze *jaja/	100g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g		
		Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Jajecznica na parze *jaja/	100g		
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Papryka 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g								
II		Kefir szt. *mleko/	200g	Kanapka pszenna z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g	Budyń 250ml *gluten/*mleko/	250g
OBIAD		Zupa barszcz biały (g) 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 (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Krem z białych warzyw 500ml *mleko/*seler/	500g
		Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony b/s 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony b/s 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g		
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g		
		Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g		
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
		Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g		
Podwieczorek				Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g				
Kolacja		Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Krem z białych warzyw 500ml *mleko/*seler/	500g
		Szynka z piersi indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Pasta z piersi indyka 60g *jaja/*gorczyca/	60g		
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z oliwą	60g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Oliwki zielone 5 szt.	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g		
		Herbata owocowa	250g								
II		Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g
kcal		Energia	2305,3	Energia	2334,4	Energia	2337,5	Energia	2107,4	Energia	2068,3
g		Białko	127,49	Białko	122,43	Białko	118,66	Białko	114,86	Białko	77,688
g		Tłuszcz	102,28	Tłuszcz	84,598	Tłuszcz	85,153	Tłuszcz	86,527	Tłuszcz	78,921
g		Kwasy Nasycone	27,979	Kwasy Nasycone	41,977	Kwasy Nasycone	41,962	Kwasy Nasycone	36,517	Kwasy Nasycone	48,371
g		Węglowodany ogółem	242,88	Węglowodany ogółem	265,94	Węglowodany ogółem	256,82	Węglowodany ogółem	245,25	Węglowodany ogółem	257,56
g		W tym cukry	30,597	W tym cukry	26,723	W tym cukry	28,539	W tym cukry	61,474	W tym cukry	68,526
g		Błonnik pokarmowy	35,353	Błonnik pokarmowy	27,093	Błonnik pokarmowy	40,888	Błonnik pokarmowy	27,035	Błonnik pokarmowy	21,379
mg		Sód	2895,5	Sód	2986,3	Sód	2493,3	Sód	2313,5	Sód	446,64

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
środa 01 kwietnia 2026												
DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 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	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Zupa krem koperkowy 500ml *mleko/*seler/	500g	
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g			
		Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g			
		Ogórek kiszony 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g			
		Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g			
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g			
		Herbata z cytryną	250g									
II		Kanapka razowa szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	
I	OBIAD	Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) b/s 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) b/s 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g	
		Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute (d) b/s 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute (d) b/s 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g			
		Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g			
		Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g			
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g			
Podmieszane			Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g			Kisiel 250ml	250g		
I	KOLACJA	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g	
		Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g			
		Papryka 50g	50g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g			
		Szpinak baby 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
		Margaryna 10g	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g			
		Herbata rumiankowa	250g									
II		Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	
		kcal	Energia	2462	Energia	2047,3	Energia	2134,1	Energia	2117,6	Energia	2124,9
		g	Białko	153,89	Białko	111,46	Białko	126,41	Białko	126,87	Białko	92,142
		g	Tłuszcz	82,439	Tłuszcz	61,104	Tłuszcz	68,289	Tłuszcz	82,83	Tłuszcz	69,646
		g	Kwasy Nasycone	18,798	Kwasy Nasycone	22,371	Kwasy Nasycone	25,311	Kwasy Nasycone	25,127	Kwasy Nasycone	41,552
		g	Węglowodany ogółem	260,35	Węglowodany ogółem	254,8	Węglowodany ogółem	234,58	Węglowodany ogółem	207,6	Węglowodany ogółem	273,66
		g	W tym cukry	27,759	W tym cukry	35,628	W tym cukry	33,884	W tym cukry	41,864	W tym cukry	97,341
		g	Blonnik pokarmowy	37,32	Blonnik pokarmowy	26,18	Blonnik pokarmowy	37,92	Blonnik pokarmowy	24,41	Blonnik pokarmowy	22,613
		mg	Sód	2719,7	Sód	2619,5	Sód	2195,8	Sód	2214,8	Sód	466,72

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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 zastrzeżony możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisach 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 PIELEGNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
czwartek 02 kwietnia 2026												
DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 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	Ryż na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g	
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g			
		Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Pasta z piersi indyka 60g *jaja/*gorczyca/	60g			
		Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Dynia gotowana rozdrobniona 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		Jabłko 1szt.	180g	Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	
I	OBIAD	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g	
		Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy(d) b/s 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy(d) b/s 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g			
		Kasza pęczak (g) 150g	150g	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g			
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g			
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g			
Podmieszane			Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g			Kisiel 250ml	250g		
I	KOLACJA	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Zupa krem ogórkowy 500ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	500g	
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Salatka z kapusty pekińskiej z kurczakiem i ogórkiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Salatka z kapusty pekińskiej z kurczakiem i ogórkiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g			
		Salatka z kapusty pekińskiej z fasolką edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Salatka z kapusty pekińskiej z kurczakiem i pomidorem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g			
		Margaryna 10g	10g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	masło 10g *mleko/	10g			
		Herbata malinowa	250g					Herbata malinowa	250g			
II		Kanapka razowa z polewą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	
		kcal	Energia	2110,4	Energia	2224,7	Energia	2375	Energia	2106,9	Energia	2059,6
		g	Białko	109,78	Białko	146,05	Białko	167,62	Białko	131,54	Białko	110,91
		g	Tłuszcz	77,048	Tłuszcz	66,804	Tłuszcz	75,697	Tłuszcz	73,605	Tłuszcz	72,207
		g	Kwasy Nasycone	14,996	Kwasy Nasycone	24,501	Kwasy Nasycone	28,999	Kwasy Nasycone	24,4	Kwasy Nasycone	34,919
		g	Węglowodany ogółem	234,9	Węglowodany ogółem	254,29	Węglowodany ogółem	243,19	Węglowodany ogółem	221,72	Węglowodany ogółem	242,23
		g	W tym cukry	38,278	W tym cukry	26,639	W tym cukry	26,034	W tym cukry	44,175	W tym cukry	58,561
		g	Blonnik pokarmowy	36,001	Blonnik pokarmowy	34,101	Blonnik pokarmowy	45,664	Blonnik pokarmowy	28,687	Blonnik pokarmowy	21,517
		mg	Sód	1698,2	Sód	2343,6	Sód	2081,7	Sód	2015,8	Sód	422,83

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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 zastrzeżony możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na zyczenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
piątek 03 kwietnia 2026												
DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkováta			
I	SNIADANIE	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g	
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g			
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Mix sałat z oliwą	60g	masło 10g *mleko/	10g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g			
		Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	masło 10g *mleko/	10g	Mix sałat z oliwą	60g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g			
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Dynia gotowana rozdrobniona 150g	150g			
		Margaryna 10g	10g					masło 10g *mleko/	10g			
		Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g			
II		Skyr szt. *mleko/	140g	Kanapka pszenna z miodem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z serkiem śmietankowym 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	
I	OBIAD	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa 500ml *soja/*mleko/*seler/	500g	
		Pierogi ruskie 8 szt. *gluten/*mleko/	125g	Pierogi ruskie 10 szt. *gluten/*mleko/	200g	Pierogi ruskie 8 szt. *gluten/*mleko/	125g	Pierogi ruskie 10 szt. *gluten/*mleko/	200g			
		Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g	Marchewka mini 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 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Krem z białych warzyw 500ml *mleko/*seler/	500g	
		Śledź w oleju 100g *ryby/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jajal/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jajal/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jajal/*ryby/*gorczyca/	100g			
		Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek 100g	100g	Ogórek 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g			
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
		Margaryna 10g	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g			
		Herbata owocowa	250g									
II		Kanapka razowa z serkiem śmietankowym 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	
		kcal	Energia	2333,1	Energia	2400,1	Energia	2273	Energia	2383,9	Energia	1988,3
		g	Białko	109,92	Białko	80,117	Białko	78,409	Białko	109,75	Białko	86,698
		g	Tłuszcz	108,86	Tłuszcz	81,594	Tłuszcz	81,249	Tłuszcz	104,45	Tłuszcz	92,089
		g	Kwasy Nasycone	7,2701	Kwasy Nasycone	22,92	Kwasy Nasycone	22,44	Kwasy Nasycone	26,538	Kwasy Nasycone	47,338
		g	Węglowodany ogółem	224,87	Węglowodany ogółem	297,77	Węglowodany ogółem	258,81	Węglowodany ogółem	248,69	Węglowodany ogółem	235,81
		g	W tym cukry	22,287	W tym cukry	43,728	W tym cukry	35,408	W tym cukry	57,012	W tym cukry	63,05
		g	Blonnik pokarmowy	36,624	Blonnik pokarmowy	37,102	Blonnik pokarmowy	46,842	Blonnik pokarmowy	36,512	Blonnik pokarmowy	22,914
		mg	Sód	3407,2	Sód	2558,3	Sód	2101,1	Sód	2419,3	Sód	363,72

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
sobota 04 kwietnia 2026												
DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata			
I	SNIADANIE	Skyr szt. *mleko/	140g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Zupa krem koperkowy 500ml *mleko/*seler/	500g	
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g			
		Twarożek ze szczypiorkiem *mleko/	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g			
		Pomidor 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g			
		Salata 30g	30g	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	Herbata z cytryną	250g			
		Herbata z cytryną	250g									
II		Jabłko 1szt.	180g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	
I	OBIAD	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem buraczkowy 500ml *mleko/*seler/	500g	
		Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g z warzywami b/s 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g z warzywami b/s 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g			
		Kompot 250ml	250g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g			
		Ziemniaki gotowane 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
		Kiwi 1szt.	75g					Banan 1szt.	120g			
Podmieszane			Kalafior gotowany 150g *soja/	150g	Kalafior gotowany 150g *soja/	150g						
I	Kolacja	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Zupa krem ogórkowy 500ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	500g	
		Schab biały 60g *soja/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Pasta z kurczaka gotowanego 60g *jaja/*soja/*mleko/	60g			
		Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pasta mięsna ze schabu białego 40g *jaja/*soja/*gorczyca/	40g			
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g			
		Margaryna 10g	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g			
		Herbata rumiankowa	250g					Herbata rumiankowa	250g			
II		Kanapka razowa z pastą jajeczną 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	
		kcal	Energia	2178,1	Energia	2014,1	Energia	2100	Energia	2232,9	Energia	2011,4
		g	Białko	128,16	Białko	115,16	Białko	132,91	Białko	140,78	Białko	94,113
		g	Tłuszcz	85,357	Tłuszcz	55,787	Tłuszcz	61,572	Tłuszcz	80,387	Tłuszcz	89,975
		g	Kwasy Nasycone	7,1718	Kwasy Nasycone	16,099	Kwasy Nasycone	19,109	Kwasy Nasycone	19,759	Kwasy Nasycone	32,54
		g	Węglowodany ogółem	246,3	Węglowodany ogółem	253,99	Węglowodany ogółem	233,77	Węglowodany ogółem	267,92	Węglowodany ogółem	238,36
		g	W tym cukry	41,218	W tym cukry	36,363	W tym cukry	34,618	W tym cukry	63,948	W tym cukry	59,97
		g	Blonnik pokarmowy	40,716	Blonnik pokarmowy	28,251	Blonnik pokarmowy	39,991	Blonnik pokarmowy	29,019	Blonnik pokarmowy	18,734
		mg	Sód	2550,9	Sód	2535	Sód	2118,3	Sód	2398,4	Sód	382,22

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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 zastrzeżony możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na zyczenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
niedziela 05 kwietnia 2026												
DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 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	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g	
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g			
		Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g	Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g	Pasta z szynki zapiekanej na maśle 60g *jaja/*mleko/*gorczyca/	60g			
		Szynka zapiekana na maśle 30g *gluten/	30g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pasta z jaj *jaja/*gorczyca/	100g			
		Rzodkiewka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g			
		Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g			
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g			
		Herbata z cytryną	250g									
II		Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	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	Serek wiejski szt.	200g	
I	OBIAD	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek b/s 350ml *seler/	350g	Zupa żurek b/s 350ml *seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem żurek 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g	
		Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach b/s 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach b/s 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g			
		Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g			
		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa d/w 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa d/w 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g			
		Wielkanocny wypiek	200g	Wielkanocny wypiek	200g	Wielkanocny wypiek	200g	Wielkanocny wypiek	200g			
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Podmieszczonek			Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g						
I	KOLACJA	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Zupa krem żurek 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g	
		Szynka krucha 60g *soja/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Pasta z szynki kruchej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g			
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g			
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g			
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	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		Kanapka razowa z szynką wiejską 1 szt. *gluten/	80g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	
		kcal	Energia	2504,2	Energia	2557,2	Energia	2545,9	Energia	2646,7	Energia	2361,1
		g	Białko	133,82	Białko	144,08	Białko	140,39	Białko	145,01	Białko	108,44
		g	Tłuszcz	105,59	Tłuszcz	96,939	Tłuszcz	97,349	Tłuszcz	113,55	Tłuszcz	101,88
		g	Kwasy Nasycone	24,25	Kwasy Nasycone	32,52	Kwasy Nasycone	32,49	Kwasy Nasycone	33,686	Kwasy Nasycone	28,087
		g	Węglowodany ogółem	322,77	Węglowodany ogółem	354,34	Węglowodany ogółem	343,46	Węglowodany ogółem	336,3	Węglowodany ogółem	249,02
		g	W tym cukry	98,558	W tym cukry	102,29	W tym cukry	103,82	W tym cukry	121,18	W tym cukry	65,496
		g	Blonnik pokarmowy	38,798	Blonnik pokarmowy	32,643	Blonnik pokarmowy	44,483	Blonnik pokarmowy	30,416	Blonnik pokarmowy	21,814
		mg	Sód	2277,7	Sód	3043,6	Sód	2572	Sód	2970,9	Sód	1259

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
poniedziałek 06 kwietnia 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 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 30g	30g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g			
		Kiełbaska biała *gluten/*soja/	100g	Salatka jarzynowa 100g *jaja/*gorczyca/	100g	Salatka jarzynowa 100g *jaja/*gorczyca/	100g	Kiełbaska biała *gluten/*soja/	100g			
		Salatka jarzynowa 100g *jaja/*gorczyca/	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Salatka jarzynowa 100g *jaja/*gorczyca/	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		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	skyr smakowy 140g *mleko/	1szt.	
II	OBIAD	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem b/s 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem b/s 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g	
		Pieczeń rzymska (p) 100g *jaja/	100g	Pieczeń rzymska (p) 100g *jaja/	100g	Pieczeń rzymska (p) 100g *jaja/	100g	Pieczeń rzymska (p) 100g *jaja/	100g			
		Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Sos pieczeniowy (g) 80g *gluten/	80g	Sos własny b/s 80g	80g	Sos pieczeniowy (g) 80g *gluten/	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	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g			
				Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g			
Podmieszczek				Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g					
II	KOLACJA	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Zupa krem z fasolki 500ml *jaja/*mleko/	500g	
		Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g			
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Ogórek 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g			
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
		Margaryna 10g	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g			
		Herbata rumiankowa	250g									
II		Kanapka razowa z poledwicą sopoeką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	
		kcal	Energia	2607,3	Energia	2315,7	Energia	2555,4	Energia	2417,4	Energia	2044,9
		g	Białko	119,38	Białko	132,22	Białko	165,17	Białko	116,97	Białko	78,29
		g	Tłuszcz	108,76	Tłuszcz	64,926	Tłuszcz	73,91	Tłuszcz	95,247	Tłuszcz	88,606
		g	Kwasy Nasycone	24,015	Kwasy Nasycone	23,214	Kwasy Nasycone	29,685	Kwasy Nasycone	33,343	Kwasy Nasycone	38,05
		g	Węglowodany ogółem	270,66	Węglowodany ogółem	293,89	Węglowodany ogółem	291,03	Węglowodany ogółem	265,44	Węglowodany ogółem	230,3
		g	W tym cukry	18,188	W tym cukry	27,353	W tym cukry	23,448	W tym cukry	42,418	W tym cukry	52,417
		g	Blonnik pokarmowy	35,528	Blonnik pokarmowy	26,312	Blonnik pokarmowy	43,428	Blonnik pokarmowy	23,992	Blonnik pokarmowy	19,941
		mg	Sód	3150,4	Sód	2853,4	Sód	3015,5	Sód	2476,4	Sód	347,87

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

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie																																																																																																		
DZIAŁ ŻYWIENIA																																																																																																		
wtorek 07 kwietnia 2026																																																																																																		
DIETA	Dieta niskocholesterolowa			Dieta dializowana/bezsolna			Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata																																																																																							
I	SNIAĐANIE	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zupa krem brokułowa 500ml *mleko/*seler/	500g																																																																																							
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Kefir szt. *mleko/	200g																																																																																							
		Szynka dębowa drobiowa 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Pasta z szynki dębowej drobiowej 30g *jaja/*gorczyca/	30g																																																																																									
		Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g																																																																																									
		Ogórek kiszony 60g	60g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g																																																																																									
		Salata 30g	30g					masło 10g *mleko/	10g																																																																																									
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g																																																																																									
		Herbata z cytryną	250g																																																																																															
II		Kefir szt. *mleko/	200g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g																																																																																									
OBIAĐ		Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z zacierką b/s 350ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z zacierką b/s 350ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem szpinakowy z zacierką 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g																																																																																							
		Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka b/s 250g	250g	Ratatuj duszone z indyka b/s 250g	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g																																																																																									
		Kasza pęczak (g) 150g	150g	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g	Kasza jęczmienna (g) (dr) 180g	180g																																																																																									
		Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	Kompot 250ml	250g	Banan 1szt.	120g																																																																																									
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			Kompot 250ml	250g																																																																																									
Publitezynok			Kalafor gotowany 150g *soja/	150g	Kalafor gotowany 150g *soja/	150g			Kefir szt. *mleko/	200g																																																																																								
Kolekcja	I	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Zupa krem buraczkowy 500ml *mleko/*seler/	500g																																																																																							
		Schab biały 60g *soja/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Pasta mięsna ze schabu białego 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g																																																																																									
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g																																																																																									
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																									
		Margaryna 10g	10g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g																																																																																									
		Herbata miętowa	250g																																																																																															
II		Kanapka razowa z szynką dębową 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	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g																																																																																							
<table border="1"> <tr> <td>kcal</td> <td>Energia</td> <td>1989,4</td> <td>Energia</td> <td>2148,7</td> <td>Energia</td> <td>1978,4</td> <td>Energia</td> <td>2093,4</td> <td>Energia</td> <td>2129,1</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Białko</td> <td>119,18</td> <td>Białko</td> <td>137,26</td> <td>Białko</td> <td>134,67</td> <td>Białko</td> <td>119,2</td> <td>Białko</td> <td>87,922</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Tłuszcz</td> <td>59,955</td> <td>Tłuszcz</td> <td>54,285</td> <td>Tłuszcz</td> <td>57,265</td> <td>Tłuszcz</td> <td>63,665</td> <td>Tłuszcz</td> <td>78,158</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>11,615</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>19,88</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>22,07</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>23,168</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>32,424</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>234,05</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>276,54</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>217,74</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>257,79</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>263,54</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>W tym cukry</td> <td>28,373</td> <td>W tym cukry</td> <td>20,758</td> <td>W tym cukry</td> <td>25,633</td> <td>W tym cukry</td> <td>67,098</td> <td>W tym cukry</td> <td>74,753</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>35,477</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>31,157</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>38,517</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>26,205</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>24,894</td> </tr> <tr> <td>mg</td> <td>Sód</td> <td>2482,8</td> <td>Sód</td> <td>2908,1</td> <td>Sód</td> <td>2059</td> <td>Sód</td> <td>2257,7</td> <td>Sód</td> <td>504,7</td> </tr> </table>											kcal	Energia	1989,4	Energia	2148,7	Energia	1978,4	Energia	2093,4	Energia	2129,1	g	Białko	119,18	Białko	137,26	Białko	134,67	Białko	119,2	Białko	87,922	g	Tłuszcz	59,955	Tłuszcz	54,285	Tłuszcz	57,265	Tłuszcz	63,665	Tłuszcz	78,158	g	Kwasy Nasycone	11,615	Kwasy Nasycone	19,88	Kwasy Nasycone	22,07	Kwasy Nasycone	23,168	Kwasy Nasycone	32,424	g	Węglowodany ogółem	234,05	Węglowodany ogółem	276,54	Węglowodany ogółem	217,74	Węglowodany ogółem	257,79	Węglowodany ogółem	263,54	g	W tym cukry	28,373	W tym cukry	20,758	W tym cukry	25,633	W tym cukry	67,098	W tym cukry	74,753	g	Błonnik pokarmowy	35,477	Błonnik pokarmowy	31,157	Błonnik pokarmowy	38,517	Błonnik pokarmowy	26,205	Błonnik pokarmowy	24,894	mg	Sód	2482,8	Sód	2908,1	Sód	2059	Sód	2257,7	Sód	504,7
kcal	Energia	1989,4	Energia	2148,7	Energia	1978,4	Energia	2093,4	Energia	2129,1																																																																																								
g	Białko	119,18	Białko	137,26	Białko	134,67	Białko	119,2	Białko	87,922																																																																																								
g	Tłuszcz	59,955	Tłuszcz	54,285	Tłuszcz	57,265	Tłuszcz	63,665	Tłuszcz	78,158																																																																																								
g	Kwasy Nasycone	11,615	Kwasy Nasycone	19,88	Kwasy Nasycone	22,07	Kwasy Nasycone	23,168	Kwasy Nasycone	32,424																																																																																								
g	Węglowodany ogółem	234,05	Węglowodany ogółem	276,54	Węglowodany ogółem	217,74	Węglowodany ogółem	257,79	Węglowodany ogółem	263,54																																																																																								
g	W tym cukry	28,373	W tym cukry	20,758	W tym cukry	25,633	W tym cukry	67,098	W tym cukry	74,753																																																																																								
g	Błonnik pokarmowy	35,477	Błonnik pokarmowy	31,157	Błonnik pokarmowy	38,517	Błonnik pokarmowy	26,205	Błonnik pokarmowy	24,894																																																																																								
mg	Sód	2482,8	Sód	2908,1	Sód	2059	Sód	2257,7	Sód	504,7																																																																																								

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