

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
niedziela 29 marca 2026											
DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		
I	SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		Oliwki zielone 5 szt.	20g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Dynia gotowana 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Margaryna 10g	10g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	masło 10g *mleko/	10g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
				Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II		Kisiel 250ml	250g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g		Mus owocowy 1szt.	100g	
I	OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/*mleko/	150g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g
		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka żydowska 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Publicystyczny											
I	KOLACJA	Chleb bezglutenowy 50g *soja/*ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Kiełbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Kiełbaski białe 2 szt. *soja/	60g	Kiełbaski białe 3 szt. *soja/	90g
		Salata 30g	30g	Ketchup 1 szt.	1g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
		Margaryna 10g	10g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Marchewka gotowana 100g	100g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		Herbata rumiankowa	250g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		Banan 1szt.	120g	Salata 30g	30g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
				masło 10g *mleko/	10g	Banan 1szt.	120g	Mandarynka 1 szt.	130g	Mandarynka 1 szt.	130g
II		Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g
kcal		Energia	2190,7	Energia	2087,2	Energia	2073	Energia	1363,9	Energia	1713,5
g		Białko	53,249	Białko	114	Białko	120,88	Białko	79,571	Białko	91,516
g		Tłuszcz	104,46	Tłuszcz	81,452	Tłuszcz	62,082	Tłuszcz	48,861	Tłuszcz	60,716
g		Kwasy Nasycone	19,757	Kwasy Nasycone	31,55	Kwasy Nasycone	24,313	Kwasy Nasycone	17,383	Kwasy Nasycone	20,453
g		Węglowodany ogółem	216,31	Węglowodany ogółem	220,01	Węglowodany ogółem	250,24	Węglowodany ogółem	141,17	Węglowodany ogółem	187,95
g		W tym cukry	58,159	W tym cukry	56,872	W tym cukry	64,003	W tym cukry	43,327	W tym cukry	40,082
mg		Blonnik pokarmowy	40,908	Blonnik pokarmowy	24,791	Blonnik pokarmowy	31,837	Blonnik pokarmowy	25,306	Blonnik pokarmowy	28,891
mg		Sód	774,18	Sód	2860,1	Sód	2494,1	Sód	1385,2	Sód	1788,1

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skropiaki; 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 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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
poniedziałek 30 marca 2026

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		
I	SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		Miód 1 szt.	25g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Polędwica sopocka 30g *soja/	30g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g
		Pomidor 100g	100g	Miód 1 szt.	25g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	Miód 1 szt.	25g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
				Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II		Kisiel 250ml	250g	Skyr szt. *mleko/	140g				Skyr szt. *mleko/	140g	
I	OBIAD	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g
		Ryż al dente 150g	150g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g
		Kompot	250g	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
Podwieszanek											
I	KOLACJA	Makaron pełnoziarnisty z wegańskim musem truskawkowym *gluten/*soja/	300g	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/*soja/*mleko/	350g	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/*soja/*mleko/	350g	Makaron pełnoziarnisty z truskawkami i twarogiem *gluten/*soja/*mleko/	350g	Makaron pełnoziarnisty z truskawkami i twarogiem *gluten/*soja/*mleko/	350g
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g
II		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa z polędwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka razowa z polędwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g

	Energia	1856,5	Energia	2205,4	Energia	2244,2	Energia	1621,6	Energia	1747,3
kcal	Białko	53,923	Białko	146,16	Białko	133,08	Białko	108,07	Białko	136,17
g	Tłuszcz	57,532	Tłuszcz	65,628	Tłuszcz	58,093	Tłuszcz	46,748	Tłuszcz	63,048
g	Kwasy Nasycone	20,218	Kwasy Nasycone	15,914	Kwasy Nasycone	20,816	Kwasy Nasycone	14,86	Kwasy Nasycone	15,13
g	Węglowodany ogółem	264,93	Węglowodany ogółem	284,01	Węglowodany ogółem	283,45	Węglowodany ogółem	179,86	Węglowodany ogółem	184,66
g	W tym cukry	78,258	W tym cukry	86,927	W tym cukry	86,837	W tym cukry	27,132	W tym cukry	31,432
g	Błonnik pokarmowy	32,099	Błonnik pokarmowy	34,078	Błonnik pokarmowy	38,518	Błonnik pokarmowy	28,133	Błonnik pokarmowy	28,133
mg	Sód	894	Sód	2305,7	Sód	1980,8	Sód	1136,5	Sód	1385,3

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

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek 31 marca 2026

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal	
I SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Skyr szt. *mleko/	140g
	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
	Pomidor 50g	50g	Jajecznica na parze *jaja/	100g	Jajecznica na parze *jaja/	100g	Pomidor 50g	50g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g
	Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Papryka 50g	50g	Pomidor 50g	50g
	Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g
			Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g
	Jabłko pieczone 1szt.	180g	Skyr szt. *mleko/	140g						
II OBIAD	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g
	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g
	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g				
III KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Szynka z piersi indyka 60g	60g
	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g
	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	masło 10g *mleko/	10g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g
	Margaryna 10g	10g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g			Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
			Herbata owocowa	250g						
	Mus owocowy 1szt.	100g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g

kcal	Energia	2148,2	Energia	2420,1	Energia	2033,8	Energia	1453,2	Energia	1842,4
g	Białko	52,473	Białko	121,17	Białko	93,451	Białko	68,755	Białko	98,385
g	Tłuszcz	106,52	Tłuszcz	115,67	Tłuszcz	69,072	Tłuszcz	67,264	Tłuszcz	92,649
g	Kwasy Nasycone	50,096	Kwasy Nasycone	53,703	Kwasy Nasycone	36,532	Kwasy Nasycone	33,067	Kwasy Nasycone	34,022
g	Węglowodany ogółem	229,43	Węglowodany ogółem	253,26	Węglowodany ogółem	248,38	Węglowodany ogółem	133,41	Węglowodany ogółem	180,66
g	W tym cukry	67,969	W tym cukry	56,098	W tym cukry	59,699	W tym cukry	25,173	W tym cukry	27,207
g	Błonnik pokarmowy	33,638	Błonnik pokarmowy	27,067	Błonnik pokarmowy	29,897	Błonnik pokarmowy	22,858	Błonnik pokarmowy	25,683
mg	Sód	663,16	Sód	2977	Sód	2496,1	Sód	1636,9	Sód	2213,3

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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 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
środa 01 kwietnia 2026

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		
I	SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Serek wiejski 1 szt.	200g
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		Pomidor 100g	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 30g	30g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
				Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
								Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II		Kisiel 250ml	250g	Serek wiejski 1 szt.	200g						
I	OBIAŁ	Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g
		Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieszanek						Serek wiejski 1 szt.	200g				
I	KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g
		Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Dynia gotowana 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g			Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
		II		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	2061,3	Energia	2165,1	Energia	2099,8	Energia	1483,7	Energia	1742,1
g	Białko	49,506	Białko	127,72	Białko	131,74	Białko	88,49	Białko	117,97	
g	Tłuszcz	77,028	Tłuszcz	78,74	Tłuszcz	78,715	Tłuszcz	54,89	Tłuszcz	65,19	
g	Kwasy Nasycone	23,369	Kwasy Nasycone	23,302	Kwasy Nasycone	25,919	Kwasy Nasycone	19,71	Kwasy Nasycone	19,91	
g	Węglowodany ogółem	249,45	Węglowodany ogółem	229,38	Węglowodany ogółem	204,83	Węglowodany ogółem	151,04	Węglowodany ogółem	161,84	
g	W tym cukry	52,747	W tym cukry	37,749	W tym cukry	44,384	W tym cukry	29,339	W tym cukry	31,389	
g	Błonnik pokarmowy	32,584	Błonnik pokarmowy	21,485	Błonnik pokarmowy	29,485	Błonnik pokarmowy	21,55	Błonnik pokarmowy	23,53	
mg	Sód	139,03	Sód	2137,9	Sód	2481,3	Sód	1107	Sód	1404	

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie																																																																																																	
DZIAŁ ŻYWIENIA																																																																																																	
czwartek 02 kwietnia 2026																																																																																																	
DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal																																																																																								
SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Ryż na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g																																																																																							
	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Ryż na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Parówki z indyka 1 szt.	35g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g																																																																																							
	Ketchup 1 szt.	1g	Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Ketchup 1 szt.	1g	Parówki z indyka 2 szt.	70g																																																																																							
	Pomidor 100g	100g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g																																																																																							
	Margaryna 10g	10g	Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g																																																																																							
	Herbata z cytryną	250g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g																																																																																							
			masło 10g *mleko/	10g			Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																							
			Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g																																																																																							
		Kisiel 250ml	250g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g					Jabłko 1szt.	180g																																																																																						
OBIAD	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g																																																																																							
	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g																																																																																							
	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kasza pęczak (g) 100g	100g	Kasza pęczak (g) 100g	100g																																																																																							
	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 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																																																																																							
Kolacja	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g																																																																																							
	Salatka z kapusty pekińskiej z fasolką edamame i pomidorem/wege *jaja/*gorczyca/	250g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Salatka z kapusty pekińskiej z fasolką edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*seler/*gorczyca/	250g	Salatka z kapusty pekińskiej z fasolką edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*seler/*gorczyca/	250g																																																																																							
	Margaryna 10g	10g	Salatka z kapusty pekińskiej z kurczakiem i pomidorem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g																																																																																							
	Herbata malinowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Marchewka mini gotowana 50g	50g																																																																																											
			Herbata malinowa	250g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																											
					Herbata malinowa	250g																																																																																											
		Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g																																																																																						
<table border="1"> <tr> <td>kcal</td> <td>Energia</td> <td>2124,3</td> <td>Energia</td> <td>2285,3</td> <td>Energia</td> <td>2031,1</td> <td>Energia</td> <td>1557,7</td> <td>Energia</td> <td>1805,3</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Białko</td> <td>56,171</td> <td>Białko</td> <td>141,54</td> <td>Białko</td> <td>135,22</td> <td>Białko</td> <td>101</td> <td>Białko</td> <td>113,42</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Tłuszcz</td> <td>88,714</td> <td>Tłuszcz</td> <td>81,715</td> <td>Tłuszcz</td> <td>66,351</td> <td>Tłuszcz</td> <td>54,467</td> <td>Tłuszcz</td> <td>63,087</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>15,025</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>25,902</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>30,753</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>14,034</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>15,646</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>258,06</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>240,62</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>213,39</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>161,49</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>189,46</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>W tym cukry</td> <td>45,47</td> <td>W tym cukry</td> <td>36,063</td> <td>W tym cukry</td> <td>43,751</td> <td>W tym cukry</td> <td>25,727</td> <td>W tym cukry</td> <td>44,862</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>37,704</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>23,468</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>27,75</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>25,349</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>28,949</td> </tr> <tr> <td>mg</td> <td>Sód</td> <td>403,27</td> <td>Sód</td> <td>1658,2</td> <td>Sód</td> <td>1595,3</td> <td>Sód</td> <td>1051,2</td> <td>Sód</td> <td>1149,3</td> </tr> </table>										kcal	Energia	2124,3	Energia	2285,3	Energia	2031,1	Energia	1557,7	Energia	1805,3	g	Białko	56,171	Białko	141,54	Białko	135,22	Białko	101	Białko	113,42	g	Tłuszcz	88,714	Tłuszcz	81,715	Tłuszcz	66,351	Tłuszcz	54,467	Tłuszcz	63,087	g	Kwasy Nasycone	15,025	Kwasy Nasycone	25,902	Kwasy Nasycone	30,753	Kwasy Nasycone	14,034	Kwasy Nasycone	15,646	g	Węglowodany ogółem	258,06	Węglowodany ogółem	240,62	Węglowodany ogółem	213,39	Węglowodany ogółem	161,49	Węglowodany ogółem	189,46	g	W tym cukry	45,47	W tym cukry	36,063	W tym cukry	43,751	W tym cukry	25,727	W tym cukry	44,862	g	Błonnik pokarmowy	37,704	Błonnik pokarmowy	23,468	Błonnik pokarmowy	27,75	Błonnik pokarmowy	25,349	Błonnik pokarmowy	28,949	mg	Sód	403,27	Sód	1658,2	Sód	1595,3	Sód	1051,2	Sód	1149,3
kcal	Energia	2124,3	Energia	2285,3	Energia	2031,1	Energia	1557,7	Energia	1805,3																																																																																							
g	Białko	56,171	Białko	141,54	Białko	135,22	Białko	101	Białko	113,42																																																																																							
g	Tłuszcz	88,714	Tłuszcz	81,715	Tłuszcz	66,351	Tłuszcz	54,467	Tłuszcz	63,087																																																																																							
g	Kwasy Nasycone	15,025	Kwasy Nasycone	25,902	Kwasy Nasycone	30,753	Kwasy Nasycone	14,034	Kwasy Nasycone	15,646																																																																																							
g	Węglowodany ogółem	258,06	Węglowodany ogółem	240,62	Węglowodany ogółem	213,39	Węglowodany ogółem	161,49	Węglowodany ogółem	189,46																																																																																							
g	W tym cukry	45,47	W tym cukry	36,063	W tym cukry	43,751	W tym cukry	25,727	W tym cukry	44,862																																																																																							
g	Błonnik pokarmowy	37,704	Błonnik pokarmowy	23,468	Błonnik pokarmowy	27,75	Błonnik pokarmowy	25,349	Błonnik pokarmowy	28,949																																																																																							
mg	Sód	403,27	Sód	1658,2	Sód	1595,3	Sód	1051,2	Sód	1149,3																																																																																							

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

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
piątek 03 kwietnia 2026											
DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		
I	SNIADANIE	Ryż na mleku roślinnym 300ml	300g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
		Chleb bezglutenowy 50g *soja/*ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g
		Margaryna 10g	10g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Dynia gotowana rozdrobniona 150g	150g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
				Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II									Skyr szt. *mleko/	140g	
I	OBIAD	Zupa brokułowa b/m 350ml *seler/	350g	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g
		Pierogi ruskie 10 szt. *gluten/*mleko/	200g	Pierogi ruskie 10 szt. *gluten/*mleko/	200g	Pierogi ruskie 10 szt. *gluten/*mleko/	200g	Pierogi ruskie 8 szt. *gluten/*mleko/	125g	Pierogi ruskie 8 szt. *gluten/*mleko/	125g
		Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
				Skyr szt. *mleko/	140g						
I	KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		Śledź w oleju 50g *ryby/	100g	Śledź w oleju 100g *ryby/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Śledź w oleju 50g *ryby/	100g	Śledź w oleju 100g *ryby/	100g
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
								Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
II		Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g
kcal		Energia	2169,5	Energia	2534,7	Energia	2371,6	Energia	1479,6	Energia	1778,7
g		Białko	55,319	Białko	112,35	Białko	89,333	Białko	62,919	Białko	99,029
g		Tłuszcz	93,172	Tłuszcz	111,11	Tłuszcz	89,414	Tłuszcz	64,292	Tłuszcz	89,382
g		Kwasy Nasycone	6,8776	Kwasy Nasycone	21,653	Kwasy Nasycone	26,558	Kwasy Nasycone	15,605	Kwasy Nasycone	15,695
g		Węglowodany ogółem	237,43	Węglowodany ogółem	272,99	Węglowodany ogółem	260,31	Węglowodany ogółem	153,5	Węglowodany ogółem	172,7
g		W tym cukry	42,081	W tym cukry	43,797	W tym cukry	55,748	W tym cukry	27,462	W tym cukry	31,912
g		Błonnik pokarmowy	31,044	Błonnik pokarmowy	31,239	Błonnik pokarmowy	40,127	Błonnik pokarmowy	23,039	Błonnik pokarmowy	25,319
mg		Sód	834,65	Sód	3503,2	Sód	2617,3	Sód	1931,9	Sód	2777,7

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 jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota 04 kwietnia 2026

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		
I	I	Płatki owsiane na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g
		Chleb bezglutenowy 50g *soja/*ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Twarożek ze szczypiorkiem *mleko/	100g	Twarożek ze szczypiorkiem *mleko/	100g
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczycza/	113g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		Pomidor 50g	50g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Dynia gotowana rozdrobniona 150g	150g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	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						
II									Jabłko 1szt.	180g	
I	I	Zupa buraczkowa b/mięsa 350ml *seler/	350g	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g
		n/b Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
		Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	Banan 1szt.	120g				
Podwieszanek			Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g							
I	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Wędlina wegańska 90g	90g	Schab biały 60g *soja/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Schab biały 40g *soja/	40g	Schab biały 60g *soja/	60g
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Schab biały 40g *soja/	40g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
						Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
II		Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g		

	Energia	2214,8	Energia	2212,2	Energia	2192,9	Energia	1554,9	Energia	1740,8
kcal	Białko	48,934	Białko	137,76	Białko	129,29	Białko	109,18	Białko	115,13
g	Tłuszcz	114,36	Tłuszcz	66,737	Tłuszcz	63,327	Tłuszcz	69,407	Tłuszcz	71,177
g	Kwasy Nasycone	37,506	Kwasy Nasycone	20,079	Kwasy Nasycone	19,822	Kwasy Nasycone	16,022	Kwasy Nasycone	16,484
g	Węglowodany ogółem	236,6	Węglowodany ogółem	259,67	Węglowodany ogółem	267,45	Węglowodany ogółem	152,1	Węglowodany ogółem	185,48
g	W tym cukry	45,851	W tym cukry	42,958	W tym cukry	64,058	W tym cukry	32,338	W tym cukry	50,408
g	Błonnik pokarmowy	28,431	Błonnik pokarmowy	26,366	Błonnik pokarmowy	32,736	Błonnik pokarmowy	23,626	Błonnik pokarmowy	29,506
mg	Sód	236,21	Sód	2612,9	Sód	2374,1	Sód	1302	Sód	1635

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

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
niedziela 05 kwietnia 2026											
DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		
I	SNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g
		Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sesamu/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g	Szynka zapiekana na maśle 60g *gluten/	60g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g
		Pomidor 100g	100g	Szynka zapiekana na maśle 30g *gluten/	30g	Pasta z jaj *jaja/*gorczyca/	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
				Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II									Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	
I	OBIAD	Zupa żurek b/m 350ml *seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g
		Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 1 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g
		Gotowane warzywa b/m 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa d/w 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa b/m 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa b/m 150g *seler/	150g
		Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Wielkanocny wypiek	200g	Wielkanocny wypiek	200g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g				
Publicyzon			Serek wiejski szt.	200g							
I	KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Szynka krucha 60g *soja/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Szynka krucha 60g *soja/	60g	Szynka krucha 60g *soja/	60g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	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		Kisiel 250ml	250g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g
kcal		Energia	2077,9	Energia	2542,4	Energia	2501,7	Energia	1475,6	Energia	1842,1
g		Białko	60,363	Białko	140,02	Białko	126,72	Białko	90,727	Białko	106,89
g		Tłuszcz	91,794	Tłuszcz	100,82	Tłuszcz	102,59	Tłuszcz	56,014	Tłuszcz	77,039
g		Kwasy Nasycone	36,226	Kwasy Nasycone	32,968	Kwasy Nasycone	32,266	Kwasy Nasycone	19,978	Kwasy Nasycone	27,812
g		Węglowodany ogółem	237,54	Węglowodany ogółem	345,16	Węglowodany ogółem	340,94	Węglowodany ogółem	139,64	Węglowodany ogółem	165,68
g		W tym cukry	60,012	W tym cukry	117,81	W tym cukry	121,02	W tym cukry	40,819	W tym cukry	49,968
g		Błonnik pokarmowy	24,027	Błonnik pokarmowy	28,977	Błonnik pokarmowy	35,162	Błonnik pokarmowy	25,238	Błonnik pokarmowy	28,618
mg		Sód	192,6	Sód	3105,6	Sód	3106,3	Sód	1575	Sód	1817,7

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach 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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
poniedziałek 06 kwietnia 2026											
DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		
SNIADANIE		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
		Salátka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		Pomidor bez skóry 100g	100g	Salátka jarzynowa 100g *jaja/*gorczyca/	100g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Salátka jarzynowa 100g *jaja/*gorczyca/	100g	Salátka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g
		Margaryna 10g	10g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Salátka jarzynowa 100g *jaja/*gorczyca/	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
				Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g				
	II		Kisiel 250ml	250g						Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g
OBIAŁ		Rosół z makaronem (nb) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	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 *gluten/	180g	Sos pieczeniowy (g) 80g *gluten/	80g	Sos pieczeniowy (g) 80g *gluten/	80g	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g
		Kompot	250g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Kompot	250g	Kompot	250g
				Kompot	250g	Kompot	250g				
Publizecznik			Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g							
Kolacja		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		Szynka dębowa 60g *gluten/	60g	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
		Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
								Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
II		Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g
kcal		Energia	2178,6	Energia	2293,3	Energia	2144,9	Energia	1535,2	Energia	1781,2
g		Białko	51,054	Białko	129,69	Białko	123,79	Białko	84,942	Białko	89,042
g		Tłuszcz	102,79	Tłuszcz	79,409	Tłuszcz	72,414	Tłuszcz	64,046	Tłuszcz	78,846
g		Kwasy Nasycone	6,5803	Kwasy Nasycone	27,608	Kwasy Nasycone	27,243	Kwasy Nasycone	21,865	Kwasy Nasycone	25,165
g		Węglowodany ogółem	248,94	Węglowodany ogółem	259,65	Węglowodany ogółem	245,69	Węglowodany ogółem	149,38	Węglowodany ogółem	171,38
g		W tym cukry	44,195	W tym cukry	39,108	W tym cukry	49,558	W tym cukry	35,278	W tym cukry	44,578
g		Blonnik pokarmowy	29,399	Blonnik pokarmowy	21,152	Blonnik pokarmowy	25,122	Blonnik pokarmowy	20,088	Blonnik pokarmowy	22,488
mg		Sód	685,66	Sód	1733,4	Sód	1784,6	Sód	857,94	Sód	858,74

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 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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

