

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela 29 marca 2026

| DIETA | Dieta podstawowa | | Dieta łatwostrawna | | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatobiałkowa | | Dieta cukrzycowa wątrobowa | | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowia, wrzodowa) | | |
|--------------|------------------|--|--------------------|--|---|--|---|--|--|--|------|
| SNIADANIE | | 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 | Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/ | 300g |
| | | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g | Chleb razowy 60g *gluten/ | 60g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g |
| | | 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 | Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/ | 60g |
| | | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor bez skóry 50g | 50g | Pomidor bez skóry 50g | 50g |
| | | Oliwki zielone 5 szt. | 20g | Oliwki zielone 5 szt. | 20g | Oliwki zielone 5 szt. | 20g | Oliwki zielone 5 szt. | 20g | Oliwki zielone 5 szt. | 20g |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | Margaryna 10g | 10g | Margaryna 10g | 10g |
| | | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g |
| II | | | | | Mandarynka 1 szt. | 130g | Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/ | 80g | | | |
| 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 |
| | | 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 | Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jajal/*mleko/ | 150g |
| | | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | Ziemniaki gotowane 150g | 150g | Ziemniaki gotowane 150g | 150g | Ziemniaki gotowane 180g | 180g |
| | | Surówka żydowska 150g | 150g | Gotowane warzywa 150g *seler/ | 150g | Surówka żydowska 150g | 150g | Gotowane warzywa 150g *seler/ | 150g | Gotowane warzywa 150g *seler/ | 150g |
| | | Kompot | 250g | Kompot | 250g | Kompot | 250g | Kompot | 250g | Kompot | 250g |
| Pobliżozonek | | | | | | | | | | | |
| Kolejca | | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g | Chleb razowy 60g *gluten/ | 60g | Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/ | 80g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g |
| | | Kiełbaski białe 3 szt. *soja/ | 90g | Kiełbaski białe 3 szt. *soja/ | 90g | Kiełbaski białe 3 szt. *soja/ | 90g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g | Kiełbaski białe 3 szt. *soja/ | 90g |
| | | Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/ | 45g | Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/ | 45g | Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/ | 45g | Kiełbaski białe 3 szt. *soja/ | 90g | Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/ | 45g |
| | | Ketchup 1 szt. | 1g | Ketchup 1 szt. | 1g | Ketchup 1 szt. | 1g | Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/ | 45g | Ketchup 1 szt. | 1g |
| | | Papryka 50g | 50g | Salata 30g | 30g | Papryka 50g | 50g | Ketchup 1 szt. | 1g | Salata 30g | 30g |
| | | Salata 30g | 30g | masło 10g *mleko/ | 10g | Salata 30g | 30g | Salata 30g | 30g | Margaryna 10g | 10g |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata rumiankowa | 250g | masło 10g *mleko/ | 10g | Margaryna 10g | 10g | Herbata rumiankowa | 250g |
| | | Herbata rumiankowa | 250g | Banan 1szt. | 120g | Herbata rumiankowa | 250g | Herbata rumiankowa | 250g | Banan 1szt. | 120g |
| II | | Mus owocowy 1szt. | 100g | Mus owocowy 1szt. | 100g | Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/ | 80g | Mus owocowy 1szt. | 100g | Mus owocowy 1szt. | 100g |

| | Energia | 2139,7 | Energia | 2083,9 | Energia | 2010,2 | Energia | 2193,9 | Energia | 2081,5 |
|----|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| g | Białko | 103,25 | Białko | 103,45 | Białko | 101,92 | Białko | 115,59 | Białko | 103,37 |
| g | Tłuszcz | 77,592 | Tłuszcz | 78,382 | Tłuszcz | 81,996 | Tłuszcz | 79,081 | Tłuszcz | 77,982 |
| g | Kwasy Nasycone | 29,376 | Kwasy Nasycone | 31,7 | Kwasy Nasycone | 26,364 | Kwasy Nasycone | 18,16 | Kwasy Nasycone | 20,9 |
| g | Węglowodany ogółem | 248,73 | Węglowodany ogółem | 236,72 | Węglowodany ogółem | 203,11 | Węglowodany ogółem | 248,54 | Węglowodany ogółem | 236,66 |
| g | W tym cukry | 50,787 | W tym cukry | 55,777 | W tym cukry | 28,302 | W tym cukry | 33,067 | W tym cukry | 55,777 |
| g | Błonnik pokarmowy | 30,866 | Błonnik pokarmowy | 26,341 | Błonnik pokarmowy | 31,451 | Błonnik pokarmowy | 24,921 | Błonnik pokarmowy | 26,341 |
| mg | Sód | 2939,3 | Sód | 2863,7 | Sód | 2642,6 | Sód | 3787,8 | Sód | 2886,1 |

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

WSZELKIE UWAGI DOTYCZĄCE POŚLÍKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELÉgniarskich.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 30 marca 2026

| DIETA | Dieta podstawowa | | Dieta łatwostrawna | | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa | | Dieta cukrzycowa wątrobowa | | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa) | | |
|--------------|------------------|---|--------------------|---|--|--|--|---|---|---|------|
| SNIADANIE | | 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 | Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzeczy/ | 300g |
| | | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g | Chleb razowy 60g *gluten/ | 60g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g |
| | | Poledwica sopocka 60g *soja/ | 60g | Poledwica sopocka 60g *soja/ | 60g | Poledwica sopocka 60g *soja/ | 60g | Pomidor 100g | 100g | Poledwica sopocka 60g *soja/ | 60g |
| | | Miód 1 szt. | 25g | Miód 1 szt. | 25g | Ogórek 50g | 50g | Poledwica sopocka 60g *soja/ | 60g | Miód 1 szt. | 25g |
| | | Ogórek 50g | 50g | Pomidor 100g | 100g | Pomidor 50g | 50g | Margaryna 10g | 10g | Pomidor bez skóry 100g | 100g |
| | | Pomidor 50g | 50g | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata z cytryną | 250g | Margaryna 10g | 10g |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | | | Herbata z cytryną | 250g |
| | | Herbata z cytryną | 250g | | | | | | | | |
| II | | | | | Skyr 1 szt. *mleko/ | 140g | Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/ | 80g | | | |
| OBIAŁ | | 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 |
| | | Bitka schabowa duszona 100g *gluten/ | 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 |
| | | 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 | Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/ | 80g |
| | | Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/ | 180g | 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 | Fasolka szparagowa gotowana 150g | 150g |
| | | Kompot | 250g | Kompot | 250g | Kompot | 250g | Kompot | 250g | Kompot | 250g |
| Podwieczorek | | | | | | | Skyr szt. *mleko/ | 140g | | | |
| Kolekcja | | 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 pszenny z truskawkami i twarogiem b/c 350g *gluten/+soja/*mleko/ | 300g | Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *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 | Kanapka razowa z polewicią miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/ | 80g | Kanapka pszenna z polewicią miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/ | 80g | Sok wielowarzywny 300ml | 300g |

| | Energia | 2201,7 | Energia | 2113 | Energia | 1909,5 | Energia | 2180,6 | Energia | 2111,8 |
|----|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| g | Białko | 124,25 | Białko | 123,76 | Białko | 139,29 | Białko | 153,84 | Białko | 123,72 |
| g | Tłuszcz | 56,068 | Tłuszcz | 50,228 | Tłuszcz | 69,423 | Tłuszcz | 66,418 | Tłuszcz | 50,028 |
| g | Kwasy Nasycone | 19,68 | Kwasy Nasycone | 15,914 | Kwasy Nasycone | 19,09 | Kwasy Nasycone | 10,184 | Kwasy Nasycone | 10,514 |
| g | Węglowodany ogółem | 286,88 | Węglowodany ogółem | 279,81 | Węglowodany ogółem | 206,6 | Węglowodany ogółem | 269,1 | Węglowodany ogółem | 279,78 |
| g | W tym cukry | 82,762 | W tym cukry | 82,927 | W tym cukry | 32,082 | W tym cukry | 32,647 | W tym cukry | 82,927 |
| g | Błonnik pokarmowy | 36,213 | Błonnik pokarmowy | 34,078 | Błonnik pokarmowy | 31,193 | Błonnik pokarmowy | 30,838 | Błonnik pokarmowy | 34,078 |
| mg | Sód | 2294,3 | Sód | 2239,9 | Sód | 1567,1 | Sód | 2579,9 | Sód | 2251,1 |

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

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek 31 marca 2026

| DIETA | Dieta podstawowa | | Dieta łatwostrawna | | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa | | Dieta cukrzycowa wątrobowa | | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa) | | |
|--------------|--------------------|---|--------------------|---|--|---|----------------------------|--|---|--|------|
| SNIADANIE | | Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/ | 300g | Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/ | 300g | Skyr szt. *mleko/ | 140g | Skyr szt. *mleko/ | 140g | Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/ | 300g |
| | | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | Chleb razowy 60g *gluten/ | 60g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g |
| | | Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/ | 100g | Jajecznica na parze *jaja/ | 100g | Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/ | 100g | Jajecznica z białek na parze *jaja/ | 100g | Jajecznica z białek na parze *jaja/ | 100g |
| | | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor bez skóry 50g | 50g | Pomidor bez skóry 50g | 50g |
| | | Papryka 50g | 50g | Salata 30g | 30g | Papryka 50g | 50g | Salata 30g | 30g | Salata 30g | 30g |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | Margaryna 10g | 10g | Margaryna 10g | 10g |
| | | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | Kefir szt. *mleko/ | 200g | Kefir szt. *mleko/ | 200g | | |
| 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 180g | 180g | Ziemniaki gotowane 180g | 180g |
| | | Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/ | 150g | Gotowane warzywa 150g *seler/ | 150g | Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/ | 150g | Gotowane warzywa 150g *seler/ | 150g | Gotowane warzywa 150g *seler/ | 150g |
| | | Kompot | 250g | Kompot | 250g | Kompot | 250g | Kompot | 250g | Kompot | 250g |
| | | Banan 1szt. | 120g | Banan 1szt. | 120g | Gruszka 1szt. | 120g | Jabłko pieczone 1szt. | 180g | Banan 1szt. | 120g |
| | | | | | | | | | | | |
| Podwieszanek | | | | | | | | | | | |
| Kolecja | | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g | Chleb razowy 90g *gluten/ | 90g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g |
| | | Szynka z piersi indyka 60g | 60g | Szynka z piersi indyka 60g | 60g | Szynka z piersi indyka 60g | 60g | Szynka z piersi indyka 60g | 60g | Szynka z piersi indyka 60g | 60g |
| | | Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową | 100g | Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową | 100g | Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową | 100g | Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową | 100g | Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową | 100g |
| | | Oliwki zielone 5 szt. | 20g | Oliwki zielone 5 szt. | 20g | Oliwki zielone 5 szt. | 20g | Oliwki zielone 5 szt. | 20g | Oliwki zielone 5 szt. | 20g |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | Margaryna 10g | 10g | Margaryna 10g | 10g |
| | | Herbata owocowa | 250g | Herbata owocowa | 250g | Herbata owocowa | 250g | Herbata owocowa | 250g | Herbata owocowa | 250g |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/ | 80g | Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/ | 80g | Kefir szt. *mleko/ | 200g |
| kcal | Energia | 2254,7 | Energia | 2080,9 | Energia | 2307,7 | Energia | 2216,3 | Energia | 2039,3 | |
| g | Białko | 92,869 | Białko | 93,312 | Białko | 127,57 | Białko | 132,29 | Białko | 92,592 | |
| g | Tłuszcz | 83,718 | Tłuszcz | 74,547 | Tłuszcz | 102,68 | Tłuszcz | 93,583 | Tłuszcz | 73,872 | |
| g | Kwasy Nasycone | 37,568 | Kwasy Nasycone | 36,748 | Kwasy Nasycone | 38,779 | Kwasy Nasycone | 27,321 | Kwasy Nasycone | 25,903 | |
| g | Węglowodany ogółem | 273,86 | Węglowodany ogółem | 250,39 | Węglowodany ogółem | 242,94 | Węglowodany ogółem | 240,14 | Węglowodany ogółem | 243,35 | |
| g | W tym cukry | 48,522 | W tym cukry | 51,473 | W tym cukry | 30,597 | W tym cukry | 47,918 | W tym cukry | 51,098 | |
| g | Błonnik pokarmowy | 28,352 | Błonnik pokarmowy | 27,072 | Błonnik pokarmowy | 35,353 | Błonnik pokarmowy | 27,083 | Błonnik pokarmowy | 24,807 | |
| mg | Sód | 2969,8 | Sód | 2949,5 | Sód | 2873,1 | Sód | 3394,5 | Sód | 2918,6 | |

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywnia.
 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 podstawowa | | Dieta łatwostrawna | | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa | | Dieta cukrzycowa wątrobowa | | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa) | | | |
|--------------|------------------|--|--------------------|--|--|--|----------------------------|--|---|--|--------------------|--------|
| I | SNIADANIE | Jogurt smakowy szt. *mleko/ | 150g | Jogurt smakowy szt. *mleko/ | 150g | Serek wiejski 1 szt. | 200g | Serek wiejski 1 szt. | 200g | Jogurt smakowy szt. *mleko/ | 150g | |
| | | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g | Chleb razowy 60g *gluten/ | 60g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g | |
| | | Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/ | 100g | Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/ | 100g | Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/ | 100g | Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/ | 100g | Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/ | 100g | |
| | | Ogórek kiszony 60g | 60g | Pomidor 100g | 100g | Ogórek kiszony 60g | 60g | Pomidor bez skóry 100g | 100g | Pomidor bez skóry 100g | 100g | |
| | | Pomidor 50g | 50g | masło 10g *mleko/ | 10g | Pomidor 50g | 50g | Margaryna 10g | 10g | Margaryna 10g | 10g | |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata z cytryną | 250g | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | |
| | | Herbata z cytryną | 250g | | | Herbata z cytryną | 250g | | | | | |
| II | | | | | | Kiwi 1szt. | 75g | Kanapka pszenna z szynką z indyka z 1 szt. *gluten/ | 80g | | | |
| I | OBIAD | 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 | |
| | | Sznyceł drobiowy smażony 100g *gluten/*jaja/ | 100g | Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/ | 100g | Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/ | 100g | Sznyceł drobiowy smażony 100g *gluten/*jaja/ | 100g | Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/ | 100g | |
| | | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | Ziemniaki gotowane 150g | 150g | Ziemniaki gotowane 150g | 150g | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | |
| | | Surówka z marchewką i jabłkiem 150g | 150g | Surówka z marchewką i jabłkiem 150g | 150g | Surówka z marchewką i jabłkiem 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 | |
| Podwieczorek | | | | | | | | | | | | |
| I | KOLACJA | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g | Chleb razowy 90g *gluten/ | 90g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g | |
| | | Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/ | 100g | Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/ | 100g | 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 | |
| | | Papryka 50g | 50g | Szpinak baby 20g | 20g | Papryka 50g | 50g | Papryka 50g | 50g | Szpinak baby 20g | 20g | |
| | | Szpinak baby 20g | 20g | Pomidor 50g | 50g | Szpinak baby 20g | 20g | Szpinak baby 20g | 20g | Pomidor bez skóry 50g | 50g | |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | Margaryna 10g | 10g | Margaryna 10g | 10g | |
| | | Herbata rumiankowa | 250g | Herbata rumiankowa | 250g | Herbata rumiankowa | 250g | Herbata rumiankowa | 250g | Herbata rumiankowa | 250g | |
| II | | Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/ | 100g | Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/ | 100g | Kanapka razowa z szynką kruchą 1 szt. *gluten/*soja/ | 80g | Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/ | 80g | Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/ | 100g | |
| | | kcal | Energia | 2136,3 | Energia | 1971,1 | Energia | 2215,6 | Energia | 2417,8 | Energia | 1920,9 |
| | | g | Białko | 109,13 | Białko | 105,72 | Białko | 129,52 | Białko | 142,5 | Białko | 106,23 |
| | | g | Tłuszcz | 75,529 | Tłuszcz | 68,74 | Tłuszcz | 75,754 | Tłuszcz | 80,718 | Tłuszcz | 62,439 |
| | | g | Kwasy Nasycone | 23,893 | Kwasy Nasycone | 23,302 | Kwasy Nasycone | 25,768 | Kwasy Nasycone | 14,929 | Kwasy Nasycone | 13,802 |
| | | g | Węglowodany ogółem | 247,28 | Węglowodany ogółem | 225,38 | Węglowodany ogółem | 242,3 | Węglowodany ogółem | 275,51 | Węglowodany ogółem | 226,06 |
| | | g | W tym cukry | 32,268 | W tym cukry | 33,749 | W tym cukry | 27,679 | W tym cukry | 26,307 | W tym cukry | 34,548 |
| | | g | Błonnik pokarmowy | 26,616 | Błonnik pokarmowy | 21,485 | Błonnik pokarmowy | 34,52 | Błonnik pokarmowy | 23,926 | Błonnik pokarmowy | 21,475 |
| | | mg | Sód | 2192,6 | Sód | 1997,9 | Sód | 2100,3 | Sód | 3126,9 | Sód | 1980,7 |

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

sobota 04 kwietnia 2026

| DIETA | Dieta podstawowa | | Dieta łatwostrawna | | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatorożkowa | | Dieta cukrzycowa wątrobowa | | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa) | | |
|--------------|------------------|--|--------------------|--|--|--|----------------------------|--|---|--|------|
| SNIADANIE | | Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/ | 300g | Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/ | 300g | Skyr szt. *mleko/ | 140g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g |
| | | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g | Chleb razowy 60g *gluten/ | 60g | Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/ | 300g | Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/ | 300g |
| | | Twarożek ze szczypiorkiem *mleko/ | 100g | Twarożek z ziołami *mleko/ | 100g | Twarożek ze szczypiorkiem *mleko/ | 100g | Twarożek z ziołami *mleko/ | 100g | Twarożek z ziołami *mleko/ | 100g |
| | | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g |
| | | Salata 30g | 30g | Salata 30g | 30g | Salata 30g | 30g | Salata 30g | 30g | Salata 30g | 30g |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | Margaryna 10g | 10g | Margaryna 10g | 10g |
| | | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g |
| II | | | | | Jabłko 1szt. | 180g | Jabłko pieczone 1szt. | 180g | | | |
| OBIAD | | Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*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 |
| | | 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 150g | 150g | Ziemniaki gotowane 150g | 150g | Ziemniaki gotowane 180g | 180g |
| | | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g |
| | | Kiwi 1szt. | 75g | Kiwi 1szt. | 75g | | | Kiwi 1szt. | 75g | Kiwi 1szt. | 75g |
| Podwieczorek | | | | | | | | | | | |
| Kolekcja | | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g | Chleb razowy 90g *gluten/ | 90g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g |
| | | Schab biały 60g *soja/ | 60g | Schab biały 60g *soja/ | 60g | Schab biały 60g *soja/ | 60g | Schab biały 60g *soja/ | 60g | Schab biały 60g *soja/ | 60g |
| | | Salata 30g | 30g | Salata 30g | 30g | Salata 30g | 30g | Salata 30g | 30g | Salata 30g | 30g |
| | | Papryka 50g | 50g | masło 10g *mleko/ | 10g | Papryka 50g | 50g | Margaryna 10g | 10g | Margaryna 10g | 10g |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata rumiankowa | 250g | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata rumiankowa | 250g | Herbata rumiankowa | 250g |
| | | Herbata rumiankowa | 250g | | | Herbata rumiankowa | 250g | | | | |
| II | | Mus ryżowy 1szt. *mleko/ | 100g | Mus ryżowy 1szt. *mleko/ | 100g | Kanapka razowa z pastą jajeczną 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/ | 100g | Kanapka pszenna z serkiem smietankowym 1 szt. *gluten/*mleko/ | 80g | Mus ryżowy 1szt. *mleko/ | 100g |

| kcal | Energia | 2125,1 | Energia | 2024,2 | Energia | 2108,5 | Energia | 2187,2 | Energia | 2021,8 |
|------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| g | Białko | 112,14 | Białko | 109,81 | Białko | 127,16 | Białko | 118,65 | Białko | 109,73 |
| g | Tłuszcz | 63,352 | Tłuszcz | 62,437 | Tłuszcz | 85,157 | Tłuszcz | 64,442 | Tłuszcz | 62,037 |
| g | Kwasy Nasycone | 19,879 | Kwasy Nasycone | 19,789 | Kwasy Nasycone | 17,972 | Kwasy Nasycone | 8,8368 | Kwasy Nasycone | 8,9888 |
| g | Węglowodany ogółem | 268,82 | Węglowodany ogółem | 250,37 | Węglowodany ogółem | 229,68 | Węglowodany ogółem | 276,33 | Węglowodany ogółem | 250,31 |
| g | W tym cukry | 42,283 | W tym cukry | 41,458 | W tym cukry | 40,378 | W tym cukry | 47,098 | W tym cukry | 41,458 |
| g | Błonnik pokarmowy | 32,321 | Błonnik pokarmowy | 26,366 | Błonnik pokarmowy | 38,196 | Błonnik pokarmowy | 30,326 | Błonnik pokarmowy | 26,366 |
| mg | Sód | 2572 | Sód | 2463,4 | Sód | 2523,7 | Sód | 2950,2 | Sód | 2485,8 |

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

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

W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela 05 kwietnia 2026

| DIETA | Dieta podstawowa | | Dieta łatwostrawna | | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa | | Dieta cukrzycowa wątrobowa | | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa) | |
|--------------|------------------|---|--|--|--|--|----------------------------|--|---|--|
| SNIADANIE | | Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/ 300g | Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/ 300g | Serek wiejski 1 szt. 200g | Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/ 300g | Chleb pszenny 75g *gluten/ 75g | 75g | | | |
| | | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ 50g | Chleb pszenny 75g *gluten/ 75g | Chleb razowy 60g *gluten/ 60g | Chleb pszenny 75g *gluten/ 75g | Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/ 300g | 300g | | | |
| | | Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jajka/*gorczycza/ 140g | Jajko gotowane 2 szt. *jajka/ 140g | Jajko gotowane 2 szt. *jajka/ 140g | Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/ 60g | Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/ 60g | | | | |
| | | Szynka zapiekana na maśle 30g *gluten/ 30g | Szynka zapiekana na maśle 30g *gluten/ 30g | Szynka zapiekana na maśle 30g *gluten/ 30g | Serek Śmietankowy 50g *mleko/ 50g | Serek Śmietankowy 50g *mleko/ 50g | | | | |
| | | Rzodkiewka 50g 50g | Pomidor 100g 100g | Rzodkiewka 50g 50g | Pomidor 100g 100g | Pomidor 100g 100g | | | | |
| | | Pomidor 50g 50g | masło 10g *mleko/ 10g | Pomidor 50g 50g | Margaryna 10g 10g | Margaryna 10g 10g | | | | |
| | | masło 10g *mleko/ 10g | Herbata z cytryną 250g | masło 10g *mleko/ 10g | Herbata z cytryną 250g | Herbata z cytryną 250g | | | | |
| | | Herbata z cytryną 250g | | Herbata z cytryną 250g | | | | | | |
| II | | | | Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/ 100g | Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/ 100g | | | | | |
| OBIAD | | Zupa żurek 350ml *mleko/*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 | | | | |
| | | Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt. 150g | Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt. 150g | Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt. 150g | Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt. 150g | Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt. 150g | | | | |
| | | Ziemniaki gotowane 180g 180g | Ziemniaki gotowane 180g 180g | Ziemniaki gotowane 150g 150g | Ziemniaki gotowane 180g 180g | Ziemniaki gotowane 180g 180g | | | | |
| | | Gotowane warzywa 150g *seler/ 150g | Gotowane warzywa 150g *seler/ 150g | Gotowane warzywa 150g *seler/ 150g | Gotowane warzywa 150g *seler/ 150g | Gotowane warzywa d/w 150g *seler/ 150g | | | | |
| | | Wielkanocny wypiek 200g | Wielkanocny wypiek 200g | Wielkanocny wypiek 200g | Wielkanocny wypiek 200g | Wielkanocny wypiek 200g | | | | |
| | | Kompot 250ml 250g | Kompot 250ml 250g | Kompot 250ml 250g | Kompot 250ml 250g | Kompot 250ml 250g | | | | |
| Podwieczorek | | | | | | | | | | |
| KOLACJA | | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ 100g | Chleb pszenny 100g *gluten/ 100g | Chleb razowy 90g *gluten/ 90g | Chleb pszenny 100g *gluten/ 100g | Chleb pszenny 100g *gluten/ 100g | | | | |
| | | Szynka krucha 60g *soja/ 60g | Szynka krucha 60g *soja/ 60g | Szynka krucha 60g *soja/ 60g | Szynka krucha 60g *soja/ 60g | Szynka krucha 60g *soja/ 60g | | | | |
| | | Salata 30g 30g | Salata 30g 30g | Salata 30g 30g | Dynia gotowana rozdrobniona 100g 100g | Pomidor bez skóry 50g 50g | | | | |
| | | Pomidor 50g 50g | Pomidor 50g 50g | Pomidor 50g 50g | Margaryna 10g 10g | Salata 30g 30g | | | | |
| | | masło 10g *mleko/ 10g | masło 10g *mleko/ 10g | masło 10g *mleko/ 10g | Herbata czarna b/c 250g | Margaryna 10g 10g | | | | |
| | | Herbata czarna b/c 250g | Herbata czarna b/c 250g | Herbata czarna b/c 250g | | Herbata czarna b/c 250g | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | III | Sok wielowarzywny 300ml 300g | Sok wielowarzywny 300ml 300g | Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jajka/*gorczycza/ 100g | Kanapka pszenna z szynką wiejską 1 szt. *gluten/ 80g | Sok wielowarzywny 300ml 300g | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| kcal | Energia | 2518,9 | Energia | 2348,4 | Energia | 2579,8 | Energia | 2518,2 | Energia | 2263,2 |
| g | Białko | 119,79 | Białko | 118,02 | Białko | 136,12 | Białko | 123,66 | Białko | 115,12 |
| g | Tłuszcz | 100,91 | Tłuszcz | 90,818 | Tłuszcz | 112,9 | Tłuszcz | 91,048 | Tłuszcz | 81,768 |
| g | Kwasy Nasycone | 33,073 | Kwasy Nasycone | 32,968 | Kwasy Nasycone | 33,8 | Kwasy Nasycone | 24,071 | Kwasy Nasycone | 16,301 |
| g | Węglowodany ogółem | 355,6 | Węglowodany ogółem | 341,16 | Węglowodany ogółem | 323,36 | Węglowodany ogółem | 376,67 | Węglowodany ogółem | 342,69 |
| g | W tym cukry | 113,75 | W tym cukry | 113,81 | W tym cukry | 98,758 | W tym cukry | 109,73 | W tym cukry | 114,27 |
| g | Błonnik pokarmowy | 34,789 | Błonnik pokarmowy | 28,977 | Błonnik pokarmowy | 38,808 | Błonnik pokarmowy | 31,447 | Błonnik pokarmowy | 28,977 |
| mg | Sód | 3124,1 | Sód | 2965,6 | Sód | 2352,7 | Sód | 2595 | Sód | 2813,4 |

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jajka; 5. orzechy 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 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

wtorek 07 kwietnia 2026

| DIETA | Dieta podstawowa | | Dieta łatwostrawna | | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa | | Dieta cukrzycowa wątrobowa | | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa) | | |
|--------------|--------------------------|---|--------------------------|---|--|---|---|---|---|---|------|
| SNIAĐANIE | | Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/ | 300g | Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/ | 300g | Jogurt naturalny szt. *mleko/ | 150g | Jogurt naturalny szt. *mleko/ | 150g | Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/ | 300g |
| | | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g | Chleb razowy 60g *gluten/ | 60g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g |
| | | Szynka dębowa drobiowa 30g | 30g | Szynka dębowa drobiowa 30g | 30g | Szynka dębowa drobiowa 30g | 30g | Szynka dębowa drobiowa 30g | 30g | Szynka dębowa drobiowa 30g | 30g |
| | | Ser żółty 50g *mleko/ | 50g | Serek Śmietankowy 100g *mleko/ | 100g | Serek Śmietankowy 50g *mleko/ | 50g | Serek Śmietankowy 100g *mleko/ | 100g | Serek Śmietankowy 100g *mleko/ | 100g |
| | | Salata 30g | 30g | Salata 30g | 30g | Salata 30g | 30g | Salata 30g | 30g | Salata 30g | 30g |
| | | Ogórek kiszony 60g | 60g | masło 10g *mleko/ | 10g | Ogórek kiszony 60g | 60g | Margaryna 10g | 10g | Margaryna 10g | 10g |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata z cytryną | 250g | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g |
| | | Herbata z cytryną | 250g | | | Herbata z cytryną | 250g | | | | |
| | | | | | Kefir szt. *mleko/ | 200g | Kefir szt. *mleko/ | 200g | | | |
| OBIAĐ | | Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/ | 350g | Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/ | 350g | Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/ | 350g | Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/ | 350g | Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/ | 350g |
| | | Ratatuj duszone z indyka 250 | 250g | Ratatuj duszone z indyka 250 | 250g | Ratatuj duszone z indyka 250 | 250g | Ratatuj duszone z indyka 250 | 250g | Ratatuj duszone z indyka 250 | 250g |
| | | Kasza pęczak (g) 180g | 180g | Kasza jęczmienna (g) 180g | 180g | Kasza pęczak (g) 150g | 150g | Kasza jęczmienna (g) 150g | 150g | Kasza jęczmienna (g) 180g | 180g |
| | | Kiwi 1szt. | 75g | Banan 1szt. | 120g | Kiwi 1szt. | 75g | Kompot 250ml | 250g | Banan 1szt. | 120g |
| | | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | | | Kompot 250ml | 250g |
| Podwieszczek | | | | | | | Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/ | 80g | | | |
| KOLACJA | | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g | Chleb razowy 90g *gluten/ | 90g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g |
| | | Schab biały 60g *soja/ | 60g | Schab biały 60g *soja/ | 60g | Schab biały 60g *soja/ | 60g | Schab biały 60g *soja/ | 60g | Schab biały 60g *soja/ | 60g |
| | | Papryka 50g | 50g | Pomidor 100g | 100g | Papryka 50g | 50g | Pomidor 100g | 100g | Pomidor bez skóry 100g | 100g |
| | | Pomidor 50g | 50g | masło 10g *mleko/ | 10g | Pomidor 50g | 50g | Margaryna 10g | 10g | Margaryna 10g | 10g |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata miętowa | 250g | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata miętowa | 250g | Herbata miętowa | 250g |
| | | Herbata miętowa | 250g | | | Herbata miętowa | 250g | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | Mus ryżowy 1szt. *mleko/ | 100g | Mus ryżowy 1szt. *mleko/ | 100g | Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/ | 80g | Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/ | 80g | Mus ryżowy 1szt. *mleko/ | 100g | |

| | Energia | 2139,9 | Energia | 2026,8 | Energia | 1923,7 | Energia | 2204,4 | Energia | 2024,4 |
|----|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| g | Białko | 117,44 | Białko | 114,64 | Białko | 110,59 | Białko | 142,94 | Białko | 114,56 |
| g | Tłuszcz | 66,025 | Tłuszcz | 56,67 | Tłuszcz | 57,54 | Tłuszcz | 66,18 | Tłuszcz | 56,27 |
| g | Kwasy Nasycone | 28,554 | Kwasy Nasycone | 21 | Kwasy Nasycone | 21,96 | Kwasy Nasycone | 14,83 | Kwasy Nasycone | 10,2 |
| g | Węglowodany ogółem | 266,44 | Węglowodany ogółem | 263,31 | Węglowodany ogółem | 232,09 | Węglowodany ogółem | 256,83 | Węglowodany ogółem | 263,25 |
| g | W tym cukry | 41,568 | W tym cukry | 54,163 | W tym cukry | 28,023 | W tym cukry | 27,053 | W tym cukry | 54,163 |
| g | Błonnik pokarmowy | 30,172 | Błonnik pokarmowy | 24,552 | Błonnik pokarmowy | 35,477 | Błonnik pokarmowy | 23,712 | Błonnik pokarmowy | 24,552 |
| mg | Sód | 3012,8 | Sód | 2334 | Sód | 2440,6 | Sód | 3370,2 | Sód | 2356,4 |

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

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