

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
środa 08 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	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g
		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 50g	50g	Kiełbasa żywiecka 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Kiełbasa żywiecka 30g	30g	Kiełbasa żywiecka 30g	30g
		Rozszponka	10g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Margaryna 10g	10g	Rozszponka	10g	masło 10g *mleko/	10g	Rozszponka	10g	Rozszponka	10g
		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						Skyr szt. *mleko/	140g		Sok wielowarzywny 300ml	300g	
I	OBIAŁ	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy mielony w sosie (d) 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek											
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
		Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzeczy/	50g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzeczy/	50g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzeczy/	50g
		Salata 30g	30g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzeczy/	50g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
		Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	Dynia gotowana 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
				Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
II											
		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

kcal	Energia	1965,3	Energia	2346,9	Energia	2305,7	Energia	1575,2	Energia	1743,1
g	Białko	62,156	Białko	142,83	Białko	148,89	Białko	103,24	Białko	108,07
g	Tłuszcz	73,513	Tłuszcz	98,291	Tłuszcz	90,152	Tłuszcz	76,357	Tłuszcz	77,407
g	Kwasy Nasycone	12,586	Kwasy Nasycone	32,373	Kwasy Nasycone	29,109	Kwasy Nasycone	22,893	Kwasy Nasycone	23,133
g	Węglowodany ogółem	219,64	Węglowodany ogółem	253,33	Węglowodany ogółem	254,01	Węglowodany ogółem	145,63	Węglowodany ogółem	177,63
g	W tym cukry	37,786	W tym cukry	46,07	W tym cukry	58,531	W tym cukry	33,305	W tym cukry	50,755
g	Blonnik pokarmowy	37,073	Blonnik pokarmowy	30,227	Blonnik pokarmowy	33,013	Blonnik pokarmowy	25,812	Blonnik pokarmowy	31,092
mg	Sód	887,44	Sód	2606,9	Sód	2863	Sód	1524,4	Sód	2456,4

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 DYŻURKACH PIELEŃNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
czwartek 09 kwietnia 2026											
DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		
SNIA DANIE		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Kefir szt. *mleko/	200g
		Parówki wegetariańskie (g) 2 szt. *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Parówki z indyka (g) 1 szt.	35g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą	50g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Ketchup 1 szt.	1g	Parówki z indyka (g) 2 szt.	70g
		Margaryna 10g	10g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Mix sałat z oliwą	50g	Ketchup 1 szt.	1g
		Herbata z cytryną	250g	Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g
				Mix sałat z pomidorkami i oliwą	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						
OBIAD		Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml	350g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g
		Sos własny (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Kasza gryczana (g) 100g	150g	Kasza gryczana (g) 100g	150g
		Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g				
Podwieczorek			Skyr szt. *mleko/	140g					Skyr szt. *mleko/	140g	
Kolacja		Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Salatka z ciemnym makaronem z kurczakiem i warzywami *gluten/*soja/*gorczyca/	250g	Salatka z ciemnym makaronem z kurczakiem i warzywami *gluten/*soja/*gorczyca/	250g
		Salatka z makaronu orzo z soczewicą i warzywami vege *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka z makaronu orzo z kurczakiem i warzywami *gluten/	250g	Salatka z makaronu orzo z kurczakiem i warzywami *gluten/	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g				
		Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g				
II		Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g
kcal		Energia	2209,8	Energia	2557,5	Energia	2057,3	Energia	1593,1	Energia	1828,8
g		Białko	62,457	Białko	147,33	Białko	105,39	Białko	95,813	Białko	127,54
g		Tłuszcz	92,566	Tłuszcz	106,88	Tłuszcz	69,068	Tłuszcz	62,632	Tłuszcz	85,482
g		Kwasy Nasycone	16,878	Kwasy Nasycone	29,85	Kwasy Nasycone	25,13	Kwasy Nasycone	16,069	Kwasy Nasycone	20,009
g		Węglowodany ogółem	267,26	Węglowodany ogółem	288,85	Węglowodany ogółem	253,06	Węglowodany ogółem	156,52	Węglowodany ogółem	170,54
g		W tym cukry	30,416	W tym cukry	28,872	W tym cukry	39,728	W tym cukry	12,591	W tym cukry	25,691
g		Błonnik pokarmowy	40,868	Błonnik pokarmowy	22,026	Błonnik pokarmowy	24,062	Błonnik pokarmowy	19,001	Błonnik pokarmowy	19,601
mg		Sód	264,18	Sód	1937,2	Sód	1409,9	Sód	746,03	Sód	842,33

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 zastrzeżamy możliwość wymiary zaplanowanych w jadospisie produktów na równoważenie pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
piątek 10 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	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Pomidor 100g	100g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g	Szynka dębowa wieprzowa 60g	60g	Szynka dębowa wieprzowa 60g	60g
		Margaryna 10g	10g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g
		Herbata z cytryną	250g	Pomidor 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
				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									Jabłko 1szt.
I	OBIAD	Zupa żurek (g) b/m 350ml *seler/	350g	Zupa żurek (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek (g) 350ml *mleko/*seler/	350g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	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	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
	Publikuszonek			Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g						
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	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 50g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
		Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Dynia gotowana 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g				
		II		Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g

	kcal	Energia	1953,9	Energia	2437,1	Energia	2316,1	Energia	1479,6	Energia	1787,4
g	Białko	50,088	Białko	136,47	Białko	115,43	Białko	91,769	Białko	105,5	
g	Tłuszcz	81,931	Tłuszcz	80,141	Tłuszcz	77,146	Tłuszcz	46,121	Tłuszcz	50,091	
g	Kwasy Nasycone	35,727	Kwasy Nasycone	35,557	Kwasy Nasycone	35,652	Kwasy Nasycone	15,398	Kwasy Nasycone	15,65	
g	Węglowodany ogółem	238,61	Węglowodany ogółem	284,49	Węglowodany ogółem	279,9	Węglowodany ogółem	163,38	Węglowodany ogółem	213,41	
g	W tym cukry	58,982	W tym cukry	74,513	W tym cukry	76,028	W tym cukry	41,278	W tym cukry	59,638	
g	Błonnik pokarmowy	28,853	Błonnik pokarmowy	24,729	Błonnik pokarmowy	28,349	Błonnik pokarmowy	22,874	Błonnik pokarmowy	31,034	
mg	Sód	183,33	Sód	2058,8	Sód	1980,5	Sód	891,77	Sód	1277,4	

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 życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota 11 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	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzeczy/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzeczy/	300g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 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 60g *gluten/	60g
	Salata 30g	30g	Szynka krucha 60g *soja/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Szynka krucha 60g *soja/	60g	Szynka krucha 60g *soja/	60g
	Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	Marchewka mini gotowana 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
							Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
				Kefir szt. *mleko/	200g				Kefir szt. *mleko/	200g
OBIAD	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
	Warzywa duszone z ciecierzycą w sosie śmietankowym *mleko/	250g	Potrąwka z kurczaka z marchewką (d) *mleko/	250g	Potrąwka z kurczaka z marchewką (d) *mleko/	250g	Potrąwka z kurczaka z marchewką i groszkiem (d) *mleko/	250g	Potrąwka z kurczaka z marchewką i groszkiem (d) *mleko/	250g
	Ryż al dente (g) 180g	180g	Ryż al dente (g) 180g	180g	Ryż al dente (g) 180g	180g	Ryż al dente (g) 100g	100g	Ryż al dente (g) 100g	100g
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g				
Kolaćcja	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
	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g
	Pomidor 100g	100g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
	Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
			Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

	kcal	Energia	2070,9	Energia	2375,6	Energia	2142,4	Energia	1467,9	Energia	1719,7
g	Białko	44,198	Białko	112,22	Białko	128,37	Białko	93,956	Białko	104,22	
g	Tłuszcz	88,013	Tłuszcz	82,445	Tłuszcz	66,465	Tłuszcz	64,4	Tłuszcz	69,3	
g	Kwasy Nasycone	24,265	Kwasy Nasycone	26,568	Kwasy Nasycone	25,301	Kwasy Nasycone	17,676	Kwasy Nasycone	20,256	
g	Węglowodany ogółem	233,51	Węglowodany ogółem	263,48	Węglowodany ogółem	254,48	Węglowodany ogółem	120,52	Węglowodany ogółem	159,92	
g	W tym cukry	54,058	W tym cukry	68,426	W tym cukry	59,637	W tym cukry	27,992	W tym cukry	36,892	
g	Błonnik pokarmowy	30,229	Błonnik pokarmowy	28,808	Błonnik pokarmowy	26,123	Błonnik pokarmowy	21,028	Błonnik pokarmowy	25,588	
mg	Sód	168,24	Sód	2327,9	Sód	2405,6	Sód	1221,3	Sód	1657,3	

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 Żywnia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela 12 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	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g
	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
	Pomidor 50g	50g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g
	Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
	Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
	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		Serek wiejski 1 szt.	200g					Serek wiejski 1 szt.	200g	
OBIAD	Zupa jarzynowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml *mleko/	350g
	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Pieczeń z szynki (p) 100g *jaja/	100g	Pieczeń z szynki (p) 100g *jaja/	100g	Pieczeń z szynki (p) 100g *jaja/	100g	Pieczeń z szynki (p) 100g *jaja/	100g
	Sos pomidorowy BM 80g *gluten/*seler/	80g	Sos pieczeniowy (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos pieczeniowy (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g
	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g
	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g				
Pokwitczonek										
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
	Parówki wegetariańskie (g) 2 szt. *gluten/	100g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 30g	30g	Domowa wędlina z kurczaka 30g	30g
	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Dynia gotowana 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	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	Herbata czarna b/c	250g
	II	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Kisiel 250ml	250g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/

kcal	Energia	2061,1	Energia	2409,3	Energia	1901,2	Energia	1504,2	Energia	1774,1
g	Białko	63,758	Białko	133,37	Białko	106,95	Białko	109,93	Białko	133,76
g	Tłuszcz	97,694	Tłuszcz	101,42	Tłuszcz	52,666	Tłuszcz	78,903	Tłuszcz	89,353
g	Kwasy Nasycone	34,436	Kwasy Nasycone	31,689	Kwasy Nasycone	23,977	Kwasy Nasycone	21,813	Kwasy Nasycone	21,903
g	Węglowodany ogółem	216,26	Węglowodany ogółem	237,5	Węglowodany ogółem	244,99	Węglowodany ogółem	120,12	Węglowodany ogółem	139,12
g	W tym cukry	34,502	W tym cukry	42,154	W tym cukry	45,309	W tym cukry	27,063	W tym cukry	31,513
g	Błonnik pokarmowy	43,486	Błonnik pokarmowy	27,126	Błonnik pokarmowy	25,864	Błonnik pokarmowy	22,816	Błonnik pokarmowy	25,096
mg	Sód	369,98	Sód	2464,8	Sód	2290,7	Sód	1220,3	Sód	1540,3

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 POŚLĄKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELĘGNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie													
DZIAŁ ŻYWIENIA													
wtorek 14 kwietnia 2026													
DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal				
SNIADANIE	I	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g		
		Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g		
		Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g		
		Pomidor 100g	100g	Jajko gotowane 1 szt. z jogurtem *jaja/*mleko/	70g	masło 10g *mleko/	10g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g		
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g		
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
				Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
			II			Skyr szt. *mleko/	140g						
OBIAŁ	I	Zupa dyniowa b/m 350ml	350g	Zupa dyniowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa (g) 350ml *mleko/	350g		
		Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g		
		Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g		
		Tarte buraczki 150g	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g		
		Kompot 250ml	250g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
		Banan 1szt.	120g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			Gruszka 1szt.	120g		
				Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g						
Kolekcja	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		
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g		
		Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	Ogórek 50g	50g	Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g		
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Dynia gotowana 50g	50g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g		
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g		
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g		
										Herbata owocowa	250g		
			II	Kisiel 250ml	250g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g
		Podwieczorek	I										
		kcal	Energia	2107,5	Energia	2460	Energia	2169,9	Energia	1549,1	Energia	1735,8	
		g	Białko	61,222	Białko	138,04	Białko	113,3	Białko	96,153	Białko	106,7	
		g	Tłuszcz	102,4	Tłuszcz	98,525	Tłuszcz	65,845	Tłuszcz	79,011	Tłuszcz	80,301	
		g	Kwasy Nasycone	40,045	Kwasy Nasycone	30,655	Kwasy Nasycone	26,785	Kwasy Nasycone	23,787	Kwasy Nasycone	24,077	
		g	Węglowodany ogółem	228,48	Węglowodany ogółem	286,76	Węglowodany ogółem	278,23	Węglowodany ogółem	139,99	Węglowodany ogółem	173,19	
		g	W tym cukry	65,156	W tym cukry	67,399	W tym cukry	70,614	W tym cukry	37,039	W tym cukry	39,849	
		g	Błonnik pokarmowy	27,559	Błonnik pokarmowy	30,294	Błonnik pokarmowy	30,829	Błonnik pokarmowy	24,705	Błonnik pokarmowy	29,505	
		mg	Sód	1240,6	Sód	3879,5	Sód	3293,3	Sód	2248,7	Sód	2623,1	

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 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 PIELĘGNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

środa 15 kwietnia 2026

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal			
I	SNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	
		Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Filet wędzony z indyka 30g	30g	Filet wędzony z indyka 60g	60g	
		Filet wędzony z indyka 60g	60g	Filet wędzony z indyka 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Mix sałat z ciecierzycą, pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z ciecierzycą, pomidorkami i oliwą	60g	
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g			Oliwki zielone 5 szt.	20g	
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g							
				Skyr smakowy szt. *mleko/	140g					Kefir szt. *mleko/	200g	
II	OBIAD	Rosół z zacierką (w) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g	
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Sos pomidorowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos pomidorowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g					
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	
		Wędlina wegańska 90g	90g	Pasta z jaj *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	
		Pomidor 100g	100g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Marchewka mini gotowana 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	
		Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
				Herbata rumiankowa	250g			Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	
II		Kisiel 250ml	250g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	
		kcal	Energia	2068,3	Energia	2511,1	Energia	2235,3	Energia	1579,8	Energia	1807
		g	Białko	50,762	Białko	156,85	Białko	137,74	Białko	101,4	Białko	115,24
		g	Tłuszcz	110,13	Tłuszcz	84,952	Tłuszcz	76,437	Tłuszcz	64,249	Tłuszcz	71,719
		g	Kwasy Nasycone	26,486	Kwasy Nasycone	32,567	Kwasy Nasycone	32,408	Kwasy Nasycone	23,012	Kwasy Nasycone	25,502
		g	Węglowodany ogółem	207,19	Węglowodany ogółem	277,3	Węglowodany ogółem	245,84	Węglowodany ogółem	145,92	Węglowodany ogółem	171,17
		g	W tym cukry	38,649	W tym cukry	31,715	W tym cukry	36,435	W tym cukry	14,895	W tym cukry	23,395
		g	Błonnik pokarmowy	28,422	Błonnik pokarmowy	27,424	Błonnik pokarmowy	26,234	Błonnik pokarmowy	18,55	Błonnik pokarmowy	21,31
		mg	Sód	1161	Sód	3692	Sód	2372,3	Sód	1190,3	Sód	2109,9

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. dwulfenek 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 PIELEGIARNIKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek 16 kwietnia 2026

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal	
SNIAĐANIE	Kasza jaglana na mleku roślinnym 300ml	300g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g
	Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sesamu/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Parówki ciejące 3 szt. *gorczyca/	90g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki ciejące 3 szt. *gorczyca/	90g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Ketchup 1 szt.	1g	Parówki ciejące 3 szt. *gorczyca/	90g
	Salata 30g	30g	Ketchup 1 szt.	1g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ketchup 1 szt.	1g
	Margaryna 10g	10g	Ogórek kiszony 60g	60g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Salata 30g	30g	Ogórek kiszony 60g	60g
	Herbata z cytryną	250g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g
			masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g
			Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g
II	Kisiel 250ml	250g	Jabłko 1szt.	180g						
OBIAĐ	Zupa kalafiorowa b/m 350ml *soja/*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
	Pierogi ze szpinakiem (g) 10 szt. *gluten/*mleko/	200g	Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	125g	Pierogi z mięsem 10 szt.	200g	Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	125g	Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	125g
	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwielicznik										
Kolatcja	Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sesamu/	50g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
	Pomidor 100g	100g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g
	Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g
	Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g
	Banan 1szt.	120g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g		
					Banan 1szt.	120g				
II	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g

	Energia	2052,3	Energia	2179,4	Energia	2142,9	Energia	1504,8	Energia	1750,2
g	Białko	49,224	Białko	94,577	Białko	103,55	Białko	61,763	Białko	82,573
g	Tłuszcz	86,134	Tłuszcz	81,312	Tłuszcz	51,854	Tłuszcz	53,409	Tłuszcz	62,159
g	Kwasy Nasycone	34,593	Kwasy Nasycone	23,658	Kwasy Nasycone	22,311	Kwasy Nasycone	24,238	Kwasy Nasycone	18,928
g	Węglowodany ogółem	256,08	Węglowodany ogółem	255,02	Węglowodany ogółem	306,77	Węglowodany ogółem	184,09	Węglowodany ogółem	203,52
g	W tym cukry	68,891	W tym cukry	47,642	W tym cukry	73,013	W tym cukry	39,692	W tym cukry	40,142
g	Błonnik pokarmowy	31,439	Błonnik pokarmowy	33,966	Błonnik pokarmowy	31,749	Błonnik pokarmowy	23,413	Błonnik pokarmowy	25,693
mg	Sód	245,87	Sód	1766,6	Sód	1854	Sód	990,67	Sód	1240,3

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. dwulfenek siarki; 13. lubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (†) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
piątek 17 kwietnia 2026											
DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		
SNIAĐANIE		Zupa warzywna z ryżem 300ml *selel/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	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	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
		Pomidor 100g	100g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	Marchewka mini gotowana 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 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											
OBIAD		Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*selel/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*selel/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*selel/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*selel/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*selel/	350g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*selel/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*selel/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*selel/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*selel/	250g
		Ryż (dr)180g	180g	Ryż (dr)180g	180g	Ryż (dr)180g	180g	Ryż (dr)180g	180g	Ryż (dr)180g	180g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek			Serek wiejski 1 szt.	200g					Serek wiejski 1 szt.	200g	
Kolaćcja		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	Polędwica z kurczaka 60g *soja/*selel/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Polędwica z kurczaka 60g *soja/*selel/	60g	Polędwica z kurczaka 60g *soja/*selel/	60g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Dynia gotowana 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
								Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
II		Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g

	kcal	Energia	2242,9	Energia	2473,9	Energia	2327,9	Energia	1543,7	Energia	1889,5
g	Białko	48,49	Białko	138,33	Białko	119,43	Białko	96,121	Białko	121,78	
g	Tłuszcz	106,47	Tłuszcz	85,766	Tłuszcz	78,946	Tłuszcz	50,721	Tłuszcz	61,621	
g	Kwasy Nasycone	23,613	Kwasy Nasycone	18,917	Kwasy Nasycone	22,159	Kwasy Nasycone	15,593	Kwasy Nasycone	15,773	
g	Węglowodany ogółem	234,05	Węglowodany ogółem	254,64	Węglowodany ogółem	250,85	Węglowodany ogółem	169,03	Węglowodany ogółem	203,03	
g	W tym cukry	32,06	W tym cukry	43,733	W tym cukry	41,883	W tym cukry	19,453	W tym cukry	24,353	
g	Błonnik pokarmowy	27,92	Błonnik pokarmowy	25,791	Błonnik pokarmowy	28,531	Błonnik pokarmowy	21,691	Błonnik pokarmowy	26,251	
mg	Sód	217,66	Sód	253,2	Sód	2242,5	Sód	1508	Sód	2008	

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. selel; 10. gorczycza; 11. ziarna sezamu; 12. dwulfenek 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.