

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
środa 29 kwietnia 2026											
DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata		
I	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g	
	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Pasta z makreli z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z makreli z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g			
	Pasta z makreli z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Pasta z makreli *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g			
	Rzodkiewka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g			
	Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g			
	Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g			
	Herbata z cytryną	250g									
II	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	
OBIAŁ	Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem buraczkowy 500ml *mleko/*seler/	500g	
	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g			
	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g			
	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g			
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g			
Podwieczorek		Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g						
Kolacja	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Zupa krem z buraków 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g	
	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Domowa wędliną wieprzowa 60g	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Pasta z polędwicy sopockiej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g			
	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Salata 30g	30g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g			
	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g			
	Ogórek 50g	50g	Herbata malinowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Margaryna 10g	10g			Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g			
	Herbata malinowa	250g									
II	Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g			
kcal		Energia	2332,1	Energia	2535,3	Energia	2594,4	Energia	2138,9	Energia	1981,4
g		Białko	144,75	Białko	161,94	Białko	160,03	Białko	140,27	Białko	90,686
g		Tłuszcz	83,874	Tłuszcz	94,256	Tłuszcz	95,731	Tłuszcz	94,655	Tłuszcz	88,645
g		Kwasy Nasycone	19,414	Kwasy Nasycone	33,137	Kwasy Nasycone	32,567	Kwasy Nasycone	23,082	Kwasy Nasycone	29,711
g		Węglowodany ogółem	234,86	Węglowodany ogółem	254,3	Węglowodany ogółem	257,98	Węglowodany ogółem	210,44	Węglowodany ogółem	237,87
g		W tym cukry	23,599	W tym cukry	27,329	W tym cukry	29,959	W tym cukry	44,011	W tym cukry	53,338
g		Błonnik pokarmowy	36,155	Błonnik pokarmowy	22,912	Błonnik pokarmowy	34,022	Błonnik pokarmowy	24,92	Błonnik pokarmowy	19,564
mg		Sód	3742,8	Sód	3480,7	Sód	3620,9	Sód	3324,1	Sód	428,2

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. kubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych 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 PIELEGIARNSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
czwartek 30 kwietnia 2026												
DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata			
I	SNIADANIE	Serek wiejski 1 szt.	200g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Zupa krem z pomidora/r 500ml *mleko/*seler/	500g	
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Herbata z cytryną	250g	
		Kielbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Pasta z kielbasy krotoszyńskiej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g			
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g			
		Papryka 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g			
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g			
		Herbata z cytryną	250g									
II		Kefir szt. *mleko/	200g	Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Budyń 250ml *gluten/*mleko/	250g	
I	OBIAD	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem koperkowy 500ml *mleko/*seler/	500g	
		Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonowze schabu duszony z warzywami b/s 250g *gluten/	250g	Strogonowze schabu duszony z warzywami b/s 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Kompot	250g	
		Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż (dr)180g	180g			
		Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g			
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g			
Pobudniczek		Kalafior gotowany 150g *soja/	150g	Kalafior gotowany 150g *soja/	150g							
I	KOLACJA	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Zupa krem koperkowy 500ml *mleko/*seler/	500g	
		Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa dializowana 200g *jaja/	200g	Salatka jarzynowa dializowana 200g *jaja/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Herbata miętowa	250g	
		Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g			
		Margaryna 10g	10g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	masło 10g *mleko/	10g			
		Herbata miętowa	250g					Herbata miętowa	250g			
II		Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	
		kcal	Energia	2355,7	Energia	2214,7	Energia	2163,8	Energia	2353,4	Energia	1992,4
		g	Białko	116,74	Białko	124,11	Białko	119,47	Białko	118,23	Białko	87,52
		g	Tłuszcz	85,061	Tłuszcz	57,373	Tłuszcz	57,733	Tłuszcz	83,246	Tłuszcz	79,196
		g	Kwasy Nasycone	17,234	Kwasy Nasycone	21,856	Kwasy Nasycone	21,821	Kwasy Nasycone	23,658	Kwasy Nasycone	47,755
		g	Węglowodany ogółem	264,24	Węglowodany ogółem	292,54	Węglowodany ogółem	273,26	Węglowodany ogółem	279,47	Węglowodany ogółem	228,51
		g	W tym cukry	46,16	W tym cukry	50,276	W tym cukry	51,356	W tym cukry	50,525	W tym cukry	58,488
		g	Błonnik pokarmowy	37,241	Błonnik pokarmowy	34,635	Błonnik pokarmowy	45,725	Błonnik pokarmowy	24,836	Błonnik pokarmowy	15,36
		mg	Sód	2182,7	Sód	2559,9	Sód	2084,8	Sód	1971,6	Sód	459,49

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek 01 maja 2026

DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
SNIAKANIE	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g		
	Parówki cielece 3 szt. *gorczyca/	90g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*sele/r/	100g		
	Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
	Rzodkiewka 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
	Pomidor 50g	50g					Herbata z cytryną	250g		
	Margaryna 10g	10g								
	Herbata z cytryną	250g								
II	Banan 1szt.	120g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g			Kisiel 250ml	250g
OBIAŁ	Zupa krupnik (g) 350ml *sele/r/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *sele/r/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *sele/r/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *sele/r/	350g	Zupa krem krupnik 500ml *mleko/*sele/r/	500g
	Ryba soute 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soute b/s 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soute b/s 100g *gluten/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g		
	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g		
	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana al dente 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g		
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g					
KOLACJA	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 100g *gluten/	100g	Zupa krem krupnik 500ml *mleko/*sele/r/	500g
	Pieczeń z indykiem 30g *gluten/	30g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Pasta z pieczeni z indyka 60g *gluten/*jaja/*gorczyca/	60g		
	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Pomidor 50g	50g	Oliwki czarne 5 szt.	20g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g		
	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g		
	Oliwki czarne 5 szt.	20g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g		
	Margaryna 10g	10g					Herbata rumiankowa	250g		
	Herbata rumiankowa	250g								
	II	Kanapka razowa z kielbasą krotoszyńską 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Banan 1szt.	120g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/

	kcal	Energia	2132,6	Energia	2187,7	Energia	2113,6	Energia	2221	Energia	2218,2
g	Białko	99,773	Białko	139,77	Białko	133,9	Białko	107,31	Białko	98,508	
g	Tłuszcz	80,026	Tłuszcz	65,881	Tłuszcz	68,241	Tłuszcz	83,446	Tłuszcz	101,06	
g	Kwasy Nasycone	14,285	Kwasy Nasycone	21,051	Kwasy Nasycone	20,896	Kwasy Nasycone	21,087	Kwasy Nasycone	47,184	
g	Węglowodany ogółem	241,31	Węglowodany ogółem	247,85	Węglowodany ogółem	220,76	Węglowodany ogółem	253,64	Węglowodany ogółem	228,99	
g	W tym cukry	31,155	W tym cukry	36,845	W tym cukry	35,985	W tym cukry	41,59	W tym cukry	50,719	
g	Błonnik pokarmowy	33,092	Błonnik pokarmowy	35,218	Błonnik pokarmowy	44,418	Błonnik pokarmowy	27,834	Błonnik pokarmowy	20,977	
mg	Sód	2808	Sód	2639,1	Sód	2461,9	Sód	2476,9	Sód	454,14	

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

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
sobota 02 maja 2026											
DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata		
I	SNIADANIE	Kefir szt. *mleko/	200g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zupa krem szpinakowy z zacierką 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Herbata z cytryną	250g
		Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Pasta z szynki wiejskiej 60g *jaja/*gorczyca/	60g		
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g								
II		Kanapka razowa z szynką wiejską 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g
OBIAD		Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Kompot	250g
		Kasza gryczana 150g	150g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Kasza jęczmienna 180g	180g		
		Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Brokuł gotowany b/s 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany rozdrobniony 150g	150g		
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek			Brokuł gotowany 150g	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g					
Kolacja		Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Herbata owocowa	250g
		Papryka 50g	50g	Roszonka	10g	Papryka 50g	50g	Dżem 2 szt.	50g		
		Roszonka	10g	masło 10g *mleko/	10g	Roszonka	10g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Margaryna 10g	10g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata owocowa	250g			Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g		
II		Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Skyr szt. *mleko/	140g
kcal		Energia	2063,1	Energia	1998,5	Energia	2042,1	Energia	2070,5	Energia	2035,1
g		Białko	133,07	Białko	161,48	Białko	157,09	Białko	121,46	Białko	117,79
g		Tłuszcz	79,85	Tłuszcz	63,58	Tłuszcz	68,24	Tłuszcz	64,51	Tłuszcz	87,927
g		Kwasy Nasycone	10,314	Kwasy Nasycone	19,686	Kwasy Nasycone	22,406	Kwasy Nasycone	22,731	Kwasy Nasycone	35,974
g		Węglowodany ogółem	229,4	Węglowodany ogółem	230,77	Węglowodany ogółem	225,35	Węglowodany ogółem	247,76	Węglowodany ogółem	231,43
g		W tym cukry	24,733	W tym cukry	20,968	W tym cukry	23,529	W tym cukry	58,393	W tym cukry	55,304
g		Błonnik pokarmowy	34,098	Błonnik pokarmowy	28,113	Błonnik pokarmowy	41,678	Błonnik pokarmowy	27,693	Błonnik pokarmowy	23,213
mg		Sód	1901	Sód	2511,1	Sód	2063,1	Sód	1833,9	Sód	487,82

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 PIELEGIARNIKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
niedziela 03 maja 2026												
DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata			
I	SNIADANIE	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Krem z białych warzyw 500ml *mleko/*seler/	500g	
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Herbata z cytryną	250g	
		Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Pasta z szynki zapiekanej na maśle 60g *jaja/*mleko/*gorczyca/	60g			
		Oliwki zielone 5 szt.	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g			
		Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g			
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g			
		Herbata z cytryną	250g									
II		Gruszka 1szt.	120g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	
I	OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa ryżowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa ryżowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem z pomidora/r 500ml *mleko/*seler/	500g	
		Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *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	Kompot	250g	
		Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g			
		Surówka żydowska 150g	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka żydowska 150g	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g			
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g			
Pobudniczek				Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g					
I	KOLACJA	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g	
		Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Herbata rumiankowa	250g	
		Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g			
		Ketchup 1 szt.	1g	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Ketchup 1 szt.	1g			
		Papryka 50g	50g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
		Salata 30g	30g			Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g			
		Margaryna 10g	10g					Banan 1szt.	120g			
		Herbata rumiankowa	250g									
II		Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	
		kcal	Energia	1973,9	Energia	2132,6	Energia	2193,4	Energia	2113,8	Energia	1986
		g	Białko	101,78	Białko	118,01	Białko	129,62	Białko	103,42	Białko	79,428
		g	Tłuszcz	76,576	Tłuszcz	68,397	Tłuszcz	73,887	Tłuszcz	86,067	Tłuszcz	81,064
		g	Kwasy Nasycone	15,205	Kwasy Nasycone	30,189	Kwasy Nasycone	30,629	Kwasy Nasycone	40,935	Kwasy Nasycone	47,854
		g	Węglowodany ogółem	208,24	Węglowodany ogółem	256,25	Węglowodany ogółem	235,55	Węglowodany ogółem	226,01	Węglowodany ogółem	229,1
		g	W tym cukry	18,502	W tym cukry	30,491	W tym cukry	24,861	W tym cukry	58,062	W tym cukry	60,133
		g	Błonnik pokarmowy	31,501	Błonnik pokarmowy	24,689	Błonnik pokarmowy	36,474	Błonnik pokarmowy	26,608	Błonnik pokarmowy	17,021
		mg	Sód	2666,1	Sód	2846,7	Sód	2183,9	Sód	2166,1	Sód	415,87

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 wymiary zaplanowanych w jadłospisie produktów na równowazne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na zyczenie w 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 PIELEGIARNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 04 maja 2026

DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
I SNIADANIE	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g		
	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Pasta z poledwicy sopockiej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g		
	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Miód 1 szt.	25g		
	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
	Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g		
II	Kanapka razowa z pastą jajeczną 1 szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g	Skyr 1 szt. *mleko/	140g
OBIAD	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) b/s 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) b/s 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa 500ml *soja/*mleko/*seler/	500g
	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona b/s 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona b/s 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g		
	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny b/s 80g	80g	Sos własny b/s 80g	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g		
	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g		
	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g		
	Kompot 250g Skyr szt. *mleko/ 140g	250g 140g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podkaczorek		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g			Kisiel 250ml	250g	
Kolacja	Makaron pełnoziarnisty z truskawkami i twarogiem *gluten/*soja/*mleko/	350g	Makaron pszenny z twarogiem d 350g *gluten/*soja/*mleko/	300g	Makaron pełnoziarnisty z twarogiem d 350g *gluten/*soja/*mleko/	300g	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/*soja/*mleko/	350g	Zupa kalafiorowa 500ml *soja/*mleko/*seler/	500g
	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g		
	II	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml

	kcal	Energia	2508,3	Energia	2118,7	Energia	2255,3	Energia	2264,1	Energia	2080,5
g	Białko	176,11	Białko	126,48	Białko	148,5	Białko	130,99	Białko	88,065	
g	Tłuszcz	84,918	Tłuszcz	48,707	Tłuszcz	57,322	Tłuszcz	57,308	Tłuszcz	86,206	
g	Kwasy Nasycone	13,45	Kwasy Nasycone	13,926	Kwasy Nasycone	18,386	Kwasy Nasycone	15,944	Kwasy Nasycone	43,287	
g	Węglowodany ogółem	279,96	Węglowodany ogółem	281,6	Węglowodany ogółem	268,69	Węglowodany ogółem	294,45	Węglowodany ogółem	270,66	
g	W tym cukry	34,202	W tym cukry	69,098	W tym cukry	66,843	W tym cukry	84,617	W tym cukry	99,858	
g	Błonnik pokarmowy	41,883	Błonnik pokarmowy	32,504	Błonnik pokarmowy	40,054	Błonnik pokarmowy	34,393	Błonnik pokarmowy	32,343	
mg	Sód	2326,2	Sód	2361,9	Sód	2171	Sód	2428,9	Sód	1145,8	

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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 Żywności.
 Jadospis 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 05 maja 2026												
DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata			
I	SNIADANIE	Skyr szt. *mleko/	140g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zupa krem brokułowa 500ml *mleko/*seler/	500g	
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Jajecznica z białek na parze *jaja/	100g	Jajecznica z białek na parze *jaja/	100g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g			
		Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Jajecznica na parze *jaja/	100g			
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g			
		Papryka 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g			
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g			
		Herbata z cytryną	250g									
II		Kefir szt. *mleko/	200g	Kanapka pszenna z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g	Budyń 250ml *gluten/*mleko/	250g	
I	OBIAD	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Krem z białych warzyw 500ml *mleko/*seler/	500g	
		Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony b/s 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony b/s 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g			
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g			
		Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g			
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g			
		Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g					
Pobudniczek			Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g						
I	KOLACJA	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Krem z białych warzyw 500ml *mleko/*seler/	500g	
		Szynka z piersi indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Pasta z piersi indyka 60g *jaja/*gorczyca/	60g			
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z oliwą	60g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g			
		Oliwki zielone 5 szt.	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
		Margaryna 10g	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g			
		Herbata owocowa	250g									
		II		Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/
		kcal	Energia	2305,3	Energia	2334,4	Energia	2337,5	Energia	1991	Energia	2068,3
		g	Białko	127,49	Białko	122,43	Białko	118,66	Białko	113,66	Białko	77,688
		g	Tłuszcz	102,28	Tłuszcz	84,598	Tłuszcz	85,153	Tłuszcz	86,167	Tłuszcz	78,921
		g	Kwasy Nasycone	27,979	Kwasy Nasycone	41,977	Kwasy Nasycone	41,962	Kwasy Nasycone	36,517	Kwasy Nasycone	48,371
		g	Węglowodany ogółem	242,88	Węglowodany ogółem	265,94	Węglowodany ogółem	256,82	Węglowodany ogółem	217,05	Węglowodany ogółem	257,56
		g	W tym cukry	30,597	W tym cukry	26,723	W tym cukry	28,539	W tym cukry	48,153	W tym cukry	68,526
		g	Błonnik pokarmowy	35,353	Błonnik pokarmowy	27,093	Błonnik pokarmowy	40,888	Błonnik pokarmowy	24,995	Błonnik pokarmowy	21,379
		mg	Sód	2895,5	Sód	2986,3	Sód	2493,3	Sód	2312,3	Sód	446,64

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skrupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemie; 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 zyczeniu u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
środa 06 maja 2026												
DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata			
I	SNIADANIE	Serek wiejski 1 szt.	200g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Zupa krem koperkowy 500ml *mleko/*seler/	500g	
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g			
		Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g			
		Ogórek kiszony 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g			
		Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g			
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g			
		Herbata z cytryną	250g									
II		Kanapka razowa szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	
OBIAŁ		Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) b/s 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) b/s 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g	
		Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute (d) b/s 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute (d) b/s 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g			
		Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g			
		Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g			
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g			
Podwieczorek				Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g			Kisiel 250ml	250g	
KOLACJA		Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g	
		Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g			
		Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g			
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
		Margaryna 10g	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g			
		Herbata rumiankowa	250g									
II		Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g			
		kcal	Energia	2463,5	Energia	2076,2	Energia	2163	Energia	2145	Energia	2035,9
		g	Białko	153,69	Białko	110,76	Białko	125,71	Białko	126,37	Białko	90,442
		g	Tłuszcz	82,389	Tłuszcz	57,614	Tłuszcz	64,799	Tłuszcz	79,39	Tłuszcz	65,846
		g	Kwasy Nasycone	18,798	Kwasy Nasycone	19,871	Kwasy Nasycone	22,811	Kwasy Nasycone	22,627	Kwasy Nasycone	39,052
		g	Węglowodany ogółem	260,5	Węglowodany ogółem	272,15	Węglowodany ogółem	251,93	Węglowodany ogółem	224,8	Węglowodany ogółem	262,66
		g	W tym cukry	28,209	W tym cukry	40,699	W tym cukry	38,954	W tym cukry	46,484	W tym cukry	88,641
		g	Błonnik pokarmowy	37,395	Błonnik pokarmowy	27,195	Błonnik pokarmowy	38,935	Błonnik pokarmowy	25,35	Błonnik pokarmowy	21,513
		mg	Sód	2715,2	Sód	2616,2	Sód	2192,5	Sód	2216	Sód	466,72

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. kubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych 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 POŚLÓWKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELEŃNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
czwartek 07 maja 2026												
DIETA	Dieta niskocholesterolowa			Dieta dializowana/bezsolna			Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
I	SNIADANIE	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Ryż na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g	
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g			
		Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Pasta z piersi indyka 60g *jaja/*gorczyca/	60g			
		Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g			
		Rzodkiewka 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g			
		Pomidor 50g	50g					Herbata z cytryną	250g			
		Margaryna 10g	10g									
		Herbata z cytryną	250g									
II		Jabłko 1szt.	180g	Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	
OBIAD		Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g	
		Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy(d) b/s 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy(d) b/s 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g			
		Kasza pęczak (g) 150g	150g	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g			
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g			
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g			
PODUSZCZOK				Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g			Kisiel 250ml	250g	
KOLACJA		Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Zupa krem ogórkowy 500ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	500g	
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Salatka z kapusty pekińskiej z kurczakiem i ogórkiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Salatka z kapusty pekińskiej z kurczakiem i ogórkiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g			
		Salatka z kapusty pekińskiej z fasolką edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Salatka z kapusty pekińskiej z kurczakiem i pomidorem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g			
		Margaryna 10g	10g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	masło 10g *mleko/	10g			
		Herbata malinowa	250g					Herbata malinowa	250g			
II		Kanapka razowa z polewą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	
		kcal	Energia	2110,4	Energia	2224,7	Energia	2375	Energia	2106,9	Energia	2059,6
		g	Białko	109,78	Białko	146,05	Białko	167,62	Białko	131,54	Białko	110,91
		g	Tłuszcz	77,048	Tłuszcz	66,804	Tłuszcz	75,697	Tłuszcz	73,605	Tłuszcz	72,207
		g	Kwasy Nasycone	14,996	Kwasy Nasycone	24,501	Kwasy Nasycone	28,999	Kwasy Nasycone	24,4	Kwasy Nasycone	34,919
		g	Węglowodany ogółem	234,9	Węglowodany ogółem	254,29	Węglowodany ogółem	243,19	Węglowodany ogółem	221,72	Węglowodany ogółem	242,23
		g	W tym cukry	38,278	W tym cukry	26,639	W tym cukry	26,034	W tym cukry	44,175	W tym cukry	58,561
		g	Błonnik pokarmowy	36,001	Błonnik pokarmowy	34,101	Błonnik pokarmowy	45,664	Błonnik pokarmowy	28,687	Błonnik pokarmowy	21,517
		mg	Sód	1698,2	Sód	2343,6	Sód	2081,7	Sód	2015,8	Sód	422,83

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

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