

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
środa 08 kwietnia 2026												
DIETA	Dieta niskocholesterolowa	Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata				
I	SNIADANIE	Skyr szt. *mleko/	140g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	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 60g *gluten/	60g	Skyr szt. *mleko/	140g	
		Kielbasa żywiecka 60g	60g	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g	Pasta z żywieckiej 60g *jajka/*gorczyca/	60g			
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g			
		Roszpinka	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g			
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g			
		Herbata z cytryną	250g									
II		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g			
I	OBIAD	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krem krupnik 500ml *mleko/*seler/	500g	
		Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute (d) b/s 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute (d) b/s 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy mielony w sosie (d) 100g *gluten/	100g			
		Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g			
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g			
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Podwieczorek				Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	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 krupnik 500ml *mleko/*seler/	500g	
		Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Pasta z pieczeni z indyka 60g *gluten/*jajka/*gorczyca/	60g			
		Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzeczy/	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzeczy/	50g			
		Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g			
		Salata 30g	30g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g			
		Margaryna 10g	10g					Herbata owocowa	250g			
		Herbata owocowa	250g									
II		Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kisiel 250ml	250g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	
		kcal	Energia	2228,8	Energia	2193,1	Energia	2249,5	Energia	2354,3	Energia	2109
		g	Białko	132,73	Białko	144,96	Białko	165,04	Białko	138,33	Białko	103,58
		g	Tłuszcz	97,767	Tłuszcz	62,288	Tłuszcz	80,978	Tłuszcz	106,12	Tłuszcz	94,402
		g	Kwasy Nasycone	21,151	Kwasy Nasycone	25,129	Kwasy Nasycone	26,519	Kwasy Nasycone	32,444	Kwasy Nasycone	46,503
		g	Węglowodany ogółem	223,96	Węglowodany ogółem	254,94	Węglowodany ogółem	234,36	Węglowodany ogółem	241,11	Węglowodany ogółem	243,42
		g	W tym cukry	36,465	W tym cukry	26,266	W tym cukry	22,241	W tym cukry	58,711	W tym cukry	77,819
		g	Blonnik pokarmowy	37,672	Blonnik pokarmowy	29,673	Blonnik pokarmowy	41,498	Blonnik pokarmowy	31,468	Blonnik pokarmowy	24,052
		mg	Sód	2524,9	Sód	2497,6	Sód	2083,8	Sód	2680,8	Sód	1222,4

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. 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											
czwartek 09 kwietnia 2026											
DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata		
SNIADANIE		Kefir szt. *mleko/	200g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Zupa krem z selera 500ml *gluten/*mleko/*seler/	350g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Kefir szt. *mleko/	200g
		Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Mix sałat z oliwą	50g	Mix sałat z oliwą	50g	Pasta z szynki wiejskiej 60g *jaja/*gorczyca/	60g		
		Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g								
II		Skyr szt. *mleko/	140g	Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g		
OBIAD		Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) b/s 350ml	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) b/s 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa krem z fasolki 500ml *mleko/	500g
		Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy (d) b/s 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy (d) b/s 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy mielony (d) 100g *jaja/*seler/	180g		
		Kasza gryczana (g) 150g	150g	Sos własny (g) b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g	Sos własny (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g		
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g		
		Kompot 250ml	250g	Tarte buraczki 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Tarte buraczki 150g	150g		
				Kompot 250ml	250g			Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek			Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g					
Kolacja		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Zupa krem z fasolki 500ml *mleko/	500g
		Salatka z ciemnym makaronem z kurczakiem i warzywami *gluten/*soja/*gorczyca/	250g	Salatka z makaronu orzo z kurczakiem i warzywami *gluten/	250g	Salatka z ciemnym makaronem z kurczakiem i warzywami *gluten/*soja/*gorczyca/	250g	Salatka z makaronu orzo z kurczakiem i warzywami *gluten/	250g		
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g		
II		Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g		
kcal		Energia	2368,4	Energia	2214	Energia	2318,6	Energia	2024,9	Energia	2084,8
g		Białko	141,48	Białko	122,16	Białko	145,92	Białko	102,1	Białko	93,773
g		Tłuszcz	104,71	Tłuszcz	76,681	Tłuszcz	79,643	Tłuszcz	73,589	Tłuszcz	65,317
g		Kwasy Nasycone	20,757	Kwasy Nasycone	28,515	Kwasy Nasycone	28,712	Kwasy Nasycone	23,149	Kwasy Nasycone	25,669
g		Węglowodany ogółem	243,07	Węglowodany ogółem	257	Węglowodany ogółem	246,85	Węglowodany ogółem	234,25	Węglowodany ogółem	284,28
g		W tym cukry	25,626	W tym cukry	30,93	W tym cukry	29,575	W tym cukry	42,586	W tym cukry	80,319
g		Błonnik pokarmowy	30,826	Błonnik pokarmowy	27,886	Błonnik pokarmowy	35,656	Błonnik pokarmowy	22,183	Błonnik pokarmowy	26,485
mg		Sód	1794,5	Sód	2151,6	Sód	2009,6	Sód	1444,3	Sód	467,6

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 Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
piątek 10 kwietnia 2026											
DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata		
SNIADANIE	I	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
		Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Pasta z szynki dębowej wieprzowej 30g *jaja/*gorczyca/	30g		
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g		
		Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Rzodkiewka 50g	50g					masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g		
	Herbata z cytryną	250g									
	II	Jabłko 1szt.	180g	Kanapka pszenna jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g		
	OBIAD	Zupa żurek (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa żurek (g) b/s 350ml *seler/	350g	Zupa żurek (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem żurek 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/		100g	Kotlet z ryby pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g			
Ziemniaki gotowane 150g		150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g			
Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/		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			
Podwieczorek		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g						
Kolacja	I	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Krem z warzyw d/p 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g		
		Pomidor 100g	100g	Miód 2 szt.	50g	Salata 30g	30g	Miód 1 szt.	25g		
		Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g		
			Herbata owocowa	250g			Herbata owocowa	250g			
II	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	
kcal		Energia	2346,4	Energia	2174,1	Energia	2087,2	Energia	2357	Energia	2208
g		Białko	106,55	Białko	118,31	Białko	116,55	Białko	119,39	Białko	101,83
g		Tłuszcz	89,891	Tłuszcz	53,826	Tłuszcz	61,746	Tłuszcz	82,046	Tłuszcz	95,006
g		Kwasy Nasycone	23,647	Kwasy Nasycone	19,479	Kwasy Nasycone	19,479	Kwasy Nasycone	35,537	Kwasy Nasycone	39,211
g		Węglowodany ogółem	258,16	Węglowodany ogółem	291,75	Węglowodany ogółem	249,58	Węglowodany ogółem	275,61	Węglowodany ogółem	231,98
g		W tym cukry	39,448	W tym cukry	66,101	W tym cukry	28,061	W tym cukry	77,178	W tym cukry	76,121
g		Blonnik pokarmowy	38,774	Blonnik pokarmowy	33,329	Blonnik pokarmowy	38,289	Blonnik pokarmowy	26,797	Blonnik pokarmowy	13,264
mg		Sód	1990,4	Sód	2481,2	Sód	2352,8	Sód	1905,9	Sód	457,74

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
sobota 11 kwietnia 2026											
DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata		
SNIADANIE	I	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	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		
		Szynka krucha 60g *soja/	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Pasta z szynki kruchej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g		
		Ogórek 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								
SNIADANIE	II	Kefir szt. *mleko/	200g	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
		Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml b/s *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml b/s *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem szpinakowy z ziemniakami 500ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	500g
		Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem (d) *mleko/	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką (g) b/s *mleko/	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką (g) b/s *mleko/	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką (d) *mleko/	250g		
		Ryż al dente (g) 150g	150g	Ryż al dente (g) 150g	150g	Ryż al dente (g) 150g	150g	Ryż al dente (g) 180g	180g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
		Jabłko 1szt.	180g					Banan 1szt.	120g		
OBIAD	I			Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g				
		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
		Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g		
		Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g		
		Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Pomidor 50g	50g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata rumiankowa	250g		
OBIAD	II	Herbata rumiankowa	250g								
		Kanapka razowa z szynką kruchą 1 szt. *gluten/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z szynką kruchą 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g	Serek wiejski szt.	200g
Podwieczorek	I										
Kolacja	I										
Kolacja	II										
kcal		Energia	2490,6	Energia	1977,7	Energia	2165,2	Energia	2257,2	Energia	2106,1
g		Białko	133,32	Białko	134,49	Białko	139,61	Białko	122,17	Białko	101,69
g		Tłuszcz	90,43	Tłuszcz	54,82	Tłuszcz	62,415	Tłuszcz	78,43	Tłuszcz	83,951
g		Kwasy Nasycone	16,081	Kwasy Nasycone	24,951	Kwasy Nasycone	28,721	Kwasy Nasycone	27,269	Kwasy Nasycone	38,441
g		Węglowodany ogółem	271,27	Węglowodany ogółem	230,95	Węglowodany ogółem	243,38	Węglowodany ogółem	263,15	Węglowodany ogółem	228,61
g		W tym cukry	45,351	W tym cukry	24,297	W tym cukry	14,527	W tym cukry	68,897	W tym cukry	56,869
g		Błonnik pokarmowy	37,308	Błonnik pokarmowy	26,778	Błonnik pokarmowy	42,238	Błonnik pokarmowy	24,11	Błonnik pokarmowy	17,005
mg		Sód	2732,8	Sód	2465,4	Sód	2414,2	Sód	2138,4	Sód	529,16

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

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
poniedziałek 13 kwietnia 2026											
DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata		
SNIADANIE	I	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Krem z białych warzyw 500ml *mleko/*seler/	500g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Pasta z jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sozamu/	115g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Papryka 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
		Margaryna 10g	10g								
		Herbata z cytryną	250g								
	II	Kefir szt. *mleko/	200g	Kanapka pszenna z miodem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g		
	OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa ryżowa b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa ryżowa b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem z pomidora/r 500ml *mleko/*seler/	500g
		Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony b/s 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g		
Ziemniaki gotowane 150g		150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g			
Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/		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			
Podwieczorek		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g						
Kolacja	I	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Pasta z pieczeni z indyka 60g *gluten/*jaja/*gorczyca/	60g		
		Ogórek kiszony 60g	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g		
		Herbata miętowa	250g								
	II	Kanapka razowa z połędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g
kcal		Energia	2254,1	Energia	2197,6	Energia	2281,9	Energia	1982,5	Energia	1944,3
g		Białko	99,238	Białko	118,86	Białko	136,64	Białko	96,738	Białko	76,43
g		Tłuszcz	87,192	Tłuszcz	83,202	Tłuszcz	89,037	Tłuszcz	88,772	Tłuszcz	79,482
g		Kwasy Nasycone	19,85	Kwasy Nasycone	27,529	Kwasy Nasycone	30,539	Kwasy Nasycone	28,971	Kwasy Nasycone	47,841
g		Węglowodany ogółem	229,73	Węglowodany ogółem	236,51	Węglowodany ogółem	215,79	Węglowodany ogółem	190,5	Węglowodany ogółem	225,74
g		W tym cukry	26,555	W tym cukry	33,028	W tym cukry	24,933	W tym cukry	38,905	W tym cukry	59,28
g		Błonnik pokarmowy	35,034	Błonnik pokarmowy	28,003	Błonnik pokarmowy	39,843	Błonnik pokarmowy	24,453	Błonnik pokarmowy	16,321
mg		Sód	2085,3	Sód	2548,9	Sód	2132,7	Sód	1900,7	Sód	367,75

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

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
wtorek 14 kwietnia 2026											
DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata		
SNIADANIE	I	Skyr szt. *mleko/	140g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zupa krem z selera 500ml *gluten/*mleko/*seler/	350g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z indyka 30g	30g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Skyr szt. *mleko/	140g
		Schab biały 60g *soja/	60g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Pasta ze schabu białego 60g *jaja/*soja/*gorczycza/	60g		
		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					Skyr szt. *mleko/	140g		
		II			Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g			
OBIAD		Zupa dyniowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa b/s 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa b/s 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
		Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie b/s 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie b/s 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g		
		Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Sos własny b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g		
		Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczycza/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g		
		Kompot 250ml	250g	Tarte buraczki 150g	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczycza/	150g	Tarte buraczki 150g	150g		
		Gruszka 1szt.	120g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Banan 1szt.	120g
Podwieczorek				Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g				
Kolacja	I	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
		Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 60g *mleko/	60g	Szynka z kurczaka gotowanego 60g *mleko/	60g	Pasta z szynki z kurczaka gotowanego 30g *jaja/*mleko/*gorczycza/	30g		
		Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g		
		Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Salata 30g	30g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata owocowa	250g		
		Herbata owocowa	250g								
		II	Kanapka razowa z szynką wiejską 1 szt. *gluten/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kefir szt. *mleko/	200g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/
kcal		Energia	2073,6	Energia	2046,2	Energia	2164,1	Energia	2243,9	Energia	2033,9
g		Białko	116,96	Białko	118,84	Białko	127,52	Białko	127,19	Białko	114,34
g		Tłuszcz	87,246	Tłuszcz	58,207	Tłuszcz	74,062	Tłuszcz	85,145	Tłuszcz	75,399
g		Kwasy Nasycone	16,287	Kwasy Nasycone	22,861	Kwasy Nasycone	26,181	Kwasy Nasycone	27,478	Kwasy Nasycone	33,083
g		Węglowodany ogółem	228,06	Węglowodany ogółem	255,48	Węglowodany ogółem	228,25	Węglowodany ogółem	276,05	Węglowodany ogółem	256,53
g		W tym cukry	24,999	W tym cukry	44,059	W tym cukry	31,509	W tym cukry	80,434	W tym cukry	77,809
g		Błonnik pokarmowy	37,165	Błonnik pokarmowy	33,089	Błonnik pokarmowy	40,594	Błonnik pokarmowy	32,92	Błonnik pokarmowy	24,152
mg		Sód	2687,3	Sód	2902,9	Sód	2274,6	Sód	3607,3	Sód	585,7

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

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
środa 15 kwietnia 2026											
DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata		
SNIADANIE		Kefir szt. *mleko/	200g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Zupa krem buraczkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g
		Filet wędzony z indyka 60g	60g	Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z oliwą	60g	Pasta z fileta z indyka 60g *jaja/*gorczyca/	60g		
		Mix sałat z ciecierzycą, pomidorkami i oliwą	60g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Oliwki zielone 5 szt.	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Oliwki zielone 5 szt.	20g		
		Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g		
II		Skyr smakowy szt. *mleko/	140g					Kefir szt. *mleko/	200g		
OBIAŁ		Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką b/s 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką b/s 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Zupa krem z zacierką 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g		
		Ziemniaki gotowane 150g	150g	Sos własny b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos pomidorowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g		
		Kompot 250ml	250g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g		
				Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek											
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 zacierką 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z białek jaj z jogurtem b/s *jaja/*mleko/	100g	Pasta z białek jaj z jogurtem b/s *jaja/*mleko/	100g	Pasta z jaj *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g		
		Pomidor 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Papryka 50g	50g	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 serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g
kcal		Energia	2202,8	Energia	2022	Energia	1906,5	Energia	2199,2	Energia	1996,2
g		Białko	126,93	Białko	129,3	Białko	123,83	Białko	133,01	Białko	94,06
g		Tłuszcz	80,809	Tłuszcz	65,197	Tłuszcz	64,887	Tłuszcz	76,307	Tłuszcz	74,354
g		Kwasy Nasycone	19,938	Kwasy Nasycone	24,967	Kwasy Nasycone	24,817	Kwasy Nasycone	29,196	Kwasy Nasycone	31,598
g		Węglowodany ogółem	232,8	Węglowodany ogółem	229,97	Węglowodany ogółem	200,35	Węglowodany ogółem	242,65	Węglowodany ogółem	232,44
g		W tym cukry	25,195	W tym cukry	16,009	W tym cukry	16,579	W tym cukry	44,005	W tym cukry	58,016
g		Blonnik pokarmowy	30,89	Blonnik pokarmowy	19,981	Blonnik pokarmowy	26,081	Blonnik pokarmowy	24,703	Blonnik pokarmowy	16,758
mg		Sód	3046,1	Sód	2648,2	Sód	2024,8	Sód	3096	Sód	389,29

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 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 PIELĘGNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
czwartek 16 kwietnia 2026											
DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata		
SNIADANIE	I	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zupa krem dyniowy 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
		Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g
		Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Salata 30g	30g	Pasta z kurczaka 100g *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g		
		Ogórek kiszony 60g	60g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g								
II	Jabłko 1szt.	180g	Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g			
OBIAD	I	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa b/s 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa b/s 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Krem z warzyw d/p 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	125g	Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	125g	Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	125g	Pierogi ze szpinakiem (g) 10 szt. *gluten/*mleko/	200g		
		Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g						
KOLACJA	I	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 100g *gluten/	100g	Krem z warzyw d/p 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g		
		Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Ogórek 100g	100g	Dżem 2 szt.	50g		
		Pomidor 50g	50g	Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g			Herbata czarna b/c	250g		
								Banan 1szt.	120g		
II	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	
kcal		Energia	2042,3	Energia	2058,1	Energia	1824,9	Energia	2316,6	Energia	2032,8
g		Białko	104,62	Białko	108,76	Białko	102,88	Białko	115,18	Białko	106,51
g		Tłuszcz	64,912	Tłuszcz	52,204	Tłuszcz	51,692	Tłuszcz	75,567	Tłuszcz	92,738
g		Kwasy Nasycone	7,0083	Kwasy Nasycone	25,479	Kwasy Nasycone	25,563	Kwasy Nasycone	24,637	Kwasy Nasycone	45,237
g		Węglowodany ogółem	247,63	Węglowodany ogółem	279,45	Węglowodany ogółem	221,9	Węglowodany ogółem	285,09	Węglowodany ogółem	188,05
g		W tym cukry	44,368	W tym cukry	37,093	W tym cukry	33,228	W tym cukry	72,271	W tym cukry	68,565
g		Błonnik pokarmowy	33,102	Błonnik pokarmowy	28,144	Błonnik pokarmowy	36,702	Błonnik pokarmowy	30,803	Błonnik pokarmowy	14,25
mg		Sód	1725,3	Sód	2092,6	Sód	1516,6	Sód	1929,5	Sód	431,49

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 POŚLÓWKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELEGIARNIKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
piątek 17 kwietnia 2026											
DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata		
SNIADANIE	I	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Serek wiejski 1 szt.	200g
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g		
		Szynka z piersi indyka 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pasta z piersi indyka 30g *jaja/*gorczyca/	30g		
		Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Ogórek 50g	50g					masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g		
	Herbata z cytryną	250g									
	II	Serek wiejski 1 szt.	200g	Kanapka pszenna z miodem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g				
	OBIAD	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem buraczkowy 500ml *mleko/*seler/	500g
Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/		250g	Ryba duszona 100g z warzywami b/s 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g z warzywami b/s 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g			
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			
Podwieczorek		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g						
Kolacja	I	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Zupa krem ogórkowy 500ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	500g
		Poledwica z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Pasta z poledwicy z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g		
		Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Marchewka gotowana rozdrobniona 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 szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g
kcal		Energia	2426,5	Energia	2516,9	Energia	2468,9	Energia	2242,8	Energia	2238,9
g		Białko	120,97	Białko	112,33	Białko	116,4	Białko	104,81	Białko	105,38
g		Tłuszcz	81,976	Tłuszcz	84,611	Tłuszcz	84,346	Tłuszcz	76,091	Tłuszcz	92,383
g		Kwasy Nasycone	10,533	Kwasy Nasycone	21,939	Kwasy Nasycone	24,429	Kwasy Nasycone	18,617	Kwasy Nasycone	32,921
g		Węglowodany ogółem	259,34	Węglowodany ogółem	291,44	Węglowodany ogółem	265,13	Węglowodany ogółem	250,4	Węglowodany ogółem	240,45
g		W tym cukry	26,283	W tym cukry	51,258	W tym cukry	33,218	W tym cukry	44,768	W tym cukry	69,586
g		Błonnik pokarmowy	39,256	Błonnik pokarmowy	31,716	Błonnik pokarmowy	43,571	Błonnik pokarmowy	29,044	Błonnik pokarmowy	17,966
mg		Sód	2775,2	Sód	2489,8	Sód	2078,5	Sód	2608,3	Sód	454,25

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.