

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota 18 kwietnia 2026

DIETA	Dieta podstawowa		Dieta łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa)	
I SNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g
	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
	Szynka wiejska 60g *soja/	60g	Szynka wiejska 60g *soja/	60g	Szynka wiejska 60g *soja/	60g	Szynka wiejska 60g *soja/	60g	Szynka wiejska 60g *soja/	60g
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II					Jabłko 1szt.	180g	Jabłko pieczone 1szt.	180g		
OBIAD	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g
	Kociółek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociółek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociółek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociółek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociółek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g
	Kasza gryczana 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza gryczana 150g	150g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Kasza jęczmienna 180g	180g
	Jabłko 1szt.	180g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
	Kompot 250ml	250g	Banan 1szt.	120g					Banan 1szt.	120g
Podwieszanek										
Kolacja	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g
	Mix sałat z pomidorkami i ciecierzycą z oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami i ciecierzycą z oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	50g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
	III	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z pastą jajeczną 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka pszenna z serkiem śmietankowym 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Mus owocowy 1szt.

kcal	Energia	2118,8	Energia	2067,6	Energia	1972,1	Energia	2237,9	Energia	2065,2
g	Białko	109,92	Białko	104,56	Białko	122,69	Białko	112,88	Białko	104,48
g	Tłuszcz	61,916	Tłuszcz	62,143	Tłuszcz	80,071	Tłuszcz	78,096	Tłuszcz	61,743
g	Kwasy Nasycone	22,62	Kwasy Nasycone	22,725	Kwasy Nasycone	20,625	Kwasy Nasycone	12,947	Kwasy Nasycone	11,925
g	Węglowodany ogółem	271,66	Węglowodany ogółem	270,38	Węglowodany ogółem	214,41	Węglowodany ogółem	265,85	Węglowodany ogółem	270,32
g	W tym cukry	57,493	W tym cukry	52,463	W tym cukry	37,768	W tym cukry	44,543	W tym cukry	52,463
g	Błonnik pokarmowy	33,532	Błonnik pokarmowy	27,652	Błonnik pokarmowy	34,667	Błonnik pokarmowy	28,132	Błonnik pokarmowy	27,652
mg	Sód	1892,1	Sód	1782,5	Sód	1662,8	Sód	2270,1	Sód	1804,9

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

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela 19 kwietnia 2026

DIETA	Dieta podstawowa		Dieta łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa)	
I SNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g
	Kiełbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g	Kiełbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g	Kiełbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g	Kiełbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g	Kiełbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g
	Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Ogórek 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
	Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g				
ii				Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g			
II OBIAD	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g
	Kotlet z udźca indyka (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z udźca indyka (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z udźca indyka (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z udźca indyka (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z udźca indyka (p) 100g *gluten/*jaja/	100g
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieszanek										
III KOLACJA	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
	Pasta z jaj ze szczypiorkiem *jaja/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj *jaja/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj ze szczypiorkiem *jaja/*gorczyca/	100g	Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g
	Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 50g	50g	Ogórek kiszony 60g	60g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Pomidor bez skóry 50g	50g
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	Margaryna 10g	10g
	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g			Herbata czarna b/c	250g
iv	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kanapka razowa z szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g

kcal	Energia	2293,9	Energia	2217,1	Energia	2351,3	Energia	2379,5	Energia	2154,1
g	Białko	106,25	Białko	104,56	Białko	120,79	Białko	113,6	Białko	105,21
g	Tłuszcz	94,15	Tłuszcz	93,36	Tłuszcz	103,92	Tłuszcz	90,885	Tłuszcz	85,46
g	Kwasy Nasycone	35,11	Kwasy Nasycone	35,054	Kwasy Nasycone	34,607	Kwasy Nasycone	27,227	Kwasy Nasycone	24,254
g	Węglowodany ogółem	244,06	Węglowodany ogółem	229,8	Węglowodany ogółem	217,16	Węglowodany ogółem	265,47	Węglowodany ogółem	230,72
g	W tym cukry	37,117	W tym cukry	37,617	W tym cukry	30,012	W tym cukry	41,907	W tym cukry	38,217
g	Błonnik pokarmowy	29,359	Błonnik pokarmowy	25,324	Błonnik pokarmowy	35,28	Błonnik pokarmowy	29,374	Błonnik pokarmowy	25,314
mg	Sód	2321,6	Sód	2146,1	Sód	2358,5	Sód	2710,1	Sód	2141,5

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

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
poniedziałek 20 kwietnia 2026											
DIETA	Dieta podstawowa		Dieta łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa)		
I	SNIADANIE	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		Oliwki czarne 5 szt.	20g	masło 10g *mleko/	10g	Oliwki czarne 5 szt.	20g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g				
II				Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g				
I	OBIAD	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g
		Gulasz z fileta z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz z fileta z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz z fileta z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz z fileta z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz z fileta z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g
		Kasza gryczana (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza gryczana (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g
		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
Podwieszanek						Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g				
I	KOLACJA	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g
		Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
		Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g
II		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Banan 1szt.	120g

kcal	Energia	2082	Energia	1970,9	Energia	2203,2	Energia	2294,3	Energia	1968,5
g	Białko	109,63	Białko	104,08	Białko	126,01	Białko	134,86	Białko	104
g	Tłuszcz	63,122	Tłuszcz	59,402	Tłuszcz	82,002	Tłuszcz	77,132	Tłuszcz	59,003
g	Kwasy Nasycone	20,011	Kwasy Nasycone	19,921	Kwasy Nasycone	19,686	Kwasy Nasycone	8,911	Kwasy Nasycone	9,1211
g	Węglowodany ogółem	266,01	Węglowodany ogółem	255,23	Węglowodany ogółem	230,06	Węglowodany ogółem	263,58	Węglowodany ogółem	255,17
g	W tym cukry	44,119	W tym cukry	43,209	W tym cukry	21,594	W tym cukry	20,568	W tym cukry	43,209
g	Błonnik pokarmowy	31,939	Błonnik pokarmowy	27,139	Błonnik pokarmowy	37,184	Błonnik pokarmowy	27,199	Błonnik pokarmowy	27,139
mg	Sód	3387,7	Sód	2800,5	Sód	3332,8	Sód	3802,2	Sód	2822,9

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 wymiary zaplanowanych w jadospisie produktów na równowazne 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 PIELEŃNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
wtorek 21 kwietnia 2026											
DIETA	Dieta podstawowa		Dieta łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa)		
I	SNIADANIE	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Szynka krucha 60g *soja/	60g	Szynka krucha 60g *soja/	60g	Szynka krucha 60g *soja/	60g	Szynka krucha 60g *soja/	60g	Szynka krucha 60g *soja/	60g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g
		Roszpinka	10g	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II					Gruszka 1szt.	120g	Sok wielowarzywny 300ml	300g			
OBIAD	Publicystyczny	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g
		Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		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	Tarte buraczki 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
KOLEJCA	II	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka 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 z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g
		Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Salata 30g	30g
		Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Margaryna 10g	10g
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Margaryna 10g	10g	Herbata owocowa	250g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g		
		Herbata owocowa	250g			Herbata owocowa	250g				
		Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Banan 1szt.	120g
kcal		Energia	2265,3	Energia	2054,7	Energia	2088,3	Energia	2064,5	Energia	1968,9
g		Białko	108,08	Białko	106,59	Białko	121,76	Białko	127,16	Białko	106,18
g		Tłuszcz	84,784	Tłuszcz	70,879	Tłuszcz	86,039	Tłuszcz	81,624	Tłuszcz	61,464
g		Kwasy Nasycone	29,922	Kwasy Nasycone	29,832	Kwasy Nasycone	29,593	Kwasy Nasycone	18,708	Kwasy Nasycone	15,322
g		Węglowodany ogółem	262,61	Węglowodany ogółem	245,17	Węglowodany ogółem	232,68	Węglowodany ogółem	237,19	Węglowodany ogółem	247,9
g		W tym cukry	35,766	W tym cukry	35,41	W tym cukry	26,02	W tym cukry	49,44	W tym cukry	55,33
g		Błonnik pokarmowy	27,442	Błonnik pokarmowy	21,594	Błonnik pokarmowy	32,089	Błonnik pokarmowy	25,524	Błonnik pokarmowy	22,244
mg		Sód	2369,6	Sód	2206,4	Sód	2140,1	Sód	3415,5	Sód	2167,1

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. 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 Żywienia.
 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 22 kwietnia 2026											
DIETA	Dieta podstawowa		Dieta łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa)		
I	SNIADANIE	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g
		Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Parówki z indyka (g) 2 szt.	70g	Parówki z indyka (g) 2 szt.	70g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
		Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Ketchup 1 szt.	1g
		Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g								
II				Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g				
I	OBIAD	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g
		Wątróbka drobiowa z cebulką (s) *gluten/	150g	Wątróbka drobiowa (s)	120g	Wątróbka drobiowa (s)	120g	Wątróbka drobiowa (s)	120g	Wątróbka drobiowa (s)	120g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podmieszczek											
I	KOLACJA	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g
		Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g
		Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
		Herbata rumiankowa	250g			Herbata rumiankowa	250g				
II		Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g
kcal		Energia	2227,9	Energia	2096,5	Energia	2299,4	Energia	2246,1	Energia	2197,9
g		Białko	124,79	Białko	122,19	Białko	139,33	Białko	127,38	Białko	116,44
g		Tłuszcz	97,423	Tłuszcz	96,222	Tłuszcz	91,17	Tłuszcz	94,767	Tłuszcz	109,93
g		Kwasy Nasycone	24,628	Kwasy Nasycone	24,332	Kwasy Nasycone	20,797	Kwasy Nasycone	12,727	Kwasy Nasycone	12,902
g		Węglowodany ogółem	204,58	Węglowodany ogółem	179,79	Węglowodany ogółem	222,3	Węglowodany ogółem	215,73	Węglowodany ogółem	179,63
g		W tym cukry	31,664	W tym cukry	36,788	W tym cukry	25,088	W tym cukry	25,113	W tym cukry	36,788
g		Błonnik pokarmowy	24,448	Błonnik pokarmowy	20,167	Błonnik pokarmowy	27,405	Błonnik pokarmowy	21,902	Błonnik pokarmowy	20,167
mg		Sód	2611,2	Sód	2709,3	Sód	2914,2	Sód	3357	Sód	2730,4

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 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 alergeny; (+) 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 PIELEGIARNIKACH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek 23 kwietnia 2026

DIETA	Dieta podstawowa		Dieta łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa)	
I SNIADANIE	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g
	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
	Jajecznica ze szczypiorkiem *jajka/	100g	Jajecznica na parze *jajka/	100g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jajka/	100g	Jajecznica z białek na parze *jajka/	100g	Jajecznica z białek na parze *jajka/	100g
	Mix sałat z pomidorkami	60g	Mix sałat z pomidorkami	60g	Mix sałat z pomidorkami	60g	Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z oliwą	60g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
					Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g		
II OBIAD	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g
	Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem (g) 8 szt.	125g	Pierogi z mięsem (g) 8 szt.	125g	Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g
	Surówka koperkowa *jajka/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka koperkowa *jajka/*gorczyca/	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
Kolacja	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
	Salatka z kaszą bulgur, soczewicą, suszonymi pomidorami, serem typu feta, ogórkiem i szynką *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, serem typu feta i szynką *gluten/*mleko/	250g	Salatka z kaszą bulgur, soczewicą, ogórkiem, suszonymi pomidorami, szynką i serem typu feta *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, serem typu feta i szynką *gluten/*mleko/	250g	Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, serem typu feta i szynką *gluten/*mleko/	250g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g
	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z paszтетem 1 szt. *gluten/*jajka/*soja/*mleko/*seler/	80g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g

kcal	Energia	2296,1	Energia	2129,3	Energia	2168,3	Energia	2054,3	Energia	2157,8
g	Białko	94,897	Białko	94,143	Białko	82,803	Białko	94,796	Białko	95,198
g	Tłuszcz	92,872	Tłuszcz	87,077	Tłuszcz	90,302	Tłuszcz	93,286	Tłuszcz	88,687
g	Kwasy Nasycone	26,268	Kwasy Nasycone	28,127	Kwasy Nasycone	28,04	Kwasy Nasycone	15,312	Kwasy Nasycone	17,46
g	Węglowodany ogółem	258,2	Węglowodany ogółem	233,17	Węglowodany ogółem	238,9	Węglowodany ogółem	197,28	Węglowodany ogółem	234,49
g	W tym cukry	45,204	W tym cukry	46,455	W tym cukry	39,869	W tym cukry	39,985	W tym cukry	46,63
g	Błonnik pokarmowy	24,941	Błonnik pokarmowy	21,154	Błonnik pokarmowy	32,206	Błonnik pokarmowy	23,476	Błonnik pokarmowy	21,934
mg	Sód	1743	Sód	1731	Sód	1877	Sód	1811,7	Sód	1751,8

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jajka; 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 zyczenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka - mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie													
DZIAŁ ŻYWIENIA													
piątek 24 kwietnia 2026													
DIETA	Dieta podstawowa		Dieta łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa)				
I	SNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g		
		Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g		
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Schab biały 30g *soja/	30g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g		
		Schab biały 30g *soja/	30g	Schab biały 30g *soja/	30g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Schab biały 30g *soja/	30g	Schab biały 30g *soja/	30g		
		Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 100g	100g	Ogórek kiszony 60g	60g	Salata 30g	30g	Pomidor bez skóry 100g	100g		
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g		
		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	Herbata z cytryną	250g				
II				Kiwi 1szt.	75g	Kanapka pszenna z polewą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g						
I	OBIAD	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g		
		Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g		
		Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Ryż z warzywami (g) 200g	200g	Ryż z warzywami (g) 200g	200g	Ryż z warzywami (g) 250g	180g		
		Ryż z warzywami (g) 250g	180g	Ryż z warzywami (g) 250g	180g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g								
Podmieszczek						Serek wiejski 1 szt.	200g						
I	KOLACJA	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g		
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g		
		Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Dżem 2 szt.	50g		
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g		
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Margaryna 10g	10g		
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g					Herbata owocowa	250g		
II				Kiwi 1szt.	75g	Banan 1szt.	120g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Banan 1szt.	120g
kcal		Energia	2302	Energia	2307,1	Energia	2132,2	Energia	2487,1	Energia	2264,6		
g		Białko	112,44	Białko	111,58	Białko	111,48	Białko	155,37	Białko	110,34		
g		Tłuszcz	90,886	Tłuszcz	90,101	Tłuszcz	94,365	Tłuszcz	110,14	Tłuszcz	88,646		
g		Kwasy Nasycone	36,381	Kwasy Nasycone	36,356	Kwasy Nasycone	37,735	Kwasy Nasycone	25,124	Kwasy Nasycone	24,923		
g		Węglowodany ogółem	253,9	Węglowodany ogółem	257,99	Węglowodany ogółem	202,27	Węglowodany ogółem	214,07	Węglowodany ogółem	251,93		
g		W tym cukry	35,065	W tym cukry	47,52	W tym cukry	19,455	W tym cukry	24,45	W tym cukry	46,705		
g		Blonnik pokarmowy	21,507	Blonnik pokarmowy	18,892	Blonnik pokarmowy	27,837	Blonnik pokarmowy	17,269	Blonnik pokarmowy	17,978		
mg		Sód	2038	Sód	1914,4	Sód	2233,1	Sód	3122,2	Sód	1925,5		

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
sobota 25 kwietnia 2026											
DIETA	Dieta podstawowa		Dieta łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa)		
I	SNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*sele/er/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*sele/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*sele/r/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*sele/r/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*sele/r/	100g
		Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g				
II				Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g				
I	OBIAŁ	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*sele/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*sele/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*sele/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*sele/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*sele/	350g
		Sos carbonara z warzywami i kielbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*sele/	250g	Sos carbonara z warzywami i kielbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*sele/	250g	Sos carbonara z warzywami i kielbasą drobiową (d) *mleko/*sele/	250g	Sos carbonara z warzywami i kielbasą drobiową (d) *mleko/*sele/	250g	Sos carbonara z warzywami i kielbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*sele/	250g
		Makaron pszenny kolorowy 180g *gluten/	180g	Makaron pszenny kolorowy 180g *gluten/	180g	Makaron pełnoziarnisty (g) 150g *gluten/*soja/	150g	Makaron pszenny kolorowy 150g *gluten/	150g	Makaron pszenny kolorowy 180g *gluten/	180g
		Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Brokuł gotowany 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Kompot 250ml	250g
		Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	200g	Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	200g	Banan 1szt.	200g
Podmieszane						Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g				
I	KOLACJA	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Kielbasa żywiecka 30g	30g	Kielbasa żywiecka 30g	30g	Kielbasa żywiecka 30g	30g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g
		Papryka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Papryka 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g				
		Herbata rumiankowa	250g			Herbata rumiankowa	250g				
II				Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka pszenna z szynką kruchą 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g
kcal		Energia	2315,4	Energia	2318	Energia	2406,2	Energia	2512,9	Energia	2286
g		Białko	110,48	Białko	109,5	Białko	124,89	Białko	133,49	Białko	110,09
g		Tłuszcz	67,304	Tłuszcz	66,319	Tłuszcz	70,098	Tłuszcz	70,458	Tłuszcz	61,534
g		Kwasy Nasycone	25,571	Kwasy Nasycone	25,408	Kwasy Nasycone	25,249	Kwasy Nasycone	15,406	Kwasy Nasycone	12,143
g		Węglowodany ogółem	303,24	Węglowodany ogółem	313,3	Węglowodany ogółem	300,44	Węglowodany ogółem	329,91	Węglowodany ogółem	315,05
g		W tym cukry	68,191	W tym cukry	72,187	W tym cukry	51,87	W tym cukry	54,441	W tym cukry	72,337
g		Blonnik pokarmowy	33,344	Blonnik pokarmowy	27,444	Blonnik pokarmowy	41,733	Blonnik pokarmowy	28,078	Blonnik pokarmowy	27,444
mg		Sód	2867,1	Sód	2752,6	Sód	2957,8	Sód	3446,9	Sód	2784,4

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela 26 kwietnia 2026

DIETA	Dieta podstawowa		Dieta łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoreszkowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa)	
I SNIADANIE	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II					Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g		
OBIAD	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g
	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g
	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieszczek										
Kolacja	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
	Pasta z tuńczyka i twarogu ze szczypiorkiem *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka i twarogu *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka i twarogu ze szczypiorkiem *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka i twarogu *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka i twarogu *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g
	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Margaryna 10g	10g	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			Herbata czarna b/c	250g				
	III	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Kanapka razowa z polewą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka pszenna z polewą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Skyr smakowy szt. *mleko/

	Energia	2324,5	Energia	2102,8	Energia	2184,3	Energia	2179,4	Energia	2040,1
g	Białko	128,37	Białko	128,91	Białko	128,95	Białko	141,61	Białko	132,78
g	Tłuszcz	94,231	Tłuszcz	80,982	Tłuszcz	95,941	Tłuszcz	80,507	Tłuszcz	72,527
g	Kwasy Nasycone	22,515	Kwasy Nasycone	25,479	Kwasy Nasycone	22,236	Kwasy Nasycone	10,775	Kwasy Nasycone	7,5858
g	Węglowodany ogółem	234,86	Węglowodany ogółem	209,94	Węglowodany ogółem	190,78	Węglowodany ogółem	217,07	Węglowodany ogółem	208,99
g	W tym cukry	32,481	W tym cukry	28,225	W tym cukry	21,226	W tym cukry	17,405	W tym cukry	28,225
g	Błonnik pokarmowy	25,383	Błonnik pokarmowy	25,246	Błonnik pokarmowy	27,256	Błonnik pokarmowy	25,126	Błonnik pokarmowy	25,246
mg	Sód	2349,4	Sód	2196,8	Sód	2154,7	Sód	2801	Sód	2076,2

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

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
poniedziałek 27 kwietnia 2026											
DIETA	Dieta podstawowa		Dieta łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa)		
I	SNIADANIE	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaj/*mleko/	300g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaj/*mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaj/*mleko/	300g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g
		Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 100g	100g	Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g				
II				Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaj/*gorczyca/	100g	Kanapka pszenna z jajkiem 1szt. *gluten/*jaj/*gorczyca/	100g				
I	OBIAD	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g
		Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaj/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaj/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaj/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaj/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaj/	100g
		Sos koperkowy 80g (g) *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy 80g (g) *gluten/*mleko/*seler/	80g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g
		Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
		Kompot	250g	Kompot	250g						
Podmieszczek									Serek wiejski 1 szt.	200g	
I	KOLACJA	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Filet wędzony z indyka 60g	60g	Filet wędzony z indyka 60g	60g	Filet wędzony z indyka 60g	60g	Filet wędzony z indyka 60g	60g	Filet wędzony z indyka 60g	60g
		Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Rzodkiewka 50g	50g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g
		Rzodkiewka 50g	50g	Roszponka 20g	20g	Roszponka	10g	Roszponka 20g	20g	Roszponka	10g
		Roszponka	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
		Herbata rumiankowa	250g								
II		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka pszenna z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g
kcal	Energia	2184,1	Energia	2093	Energia	2246,9	Energia	2206	Energia	2168	
g	Białko	110,4	Białko	108,08	Białko	112,53	Białko	116,74	Białko	129,22	
g	Tłuszcz	66,171	Tłuszcz	65,211	Tłuszcz	75,693	Tłuszcz	75,393	Tłuszcz	69,721	
g	Kwasy Nasycone	26,559	Kwasy Nasycone	26,454	Kwasy Nasycone	23,7	Kwasy Nasycone	15,99	Kwasy Nasycone	14,71	
g	Węglowodany ogółem	278,47	Węglowodany ogółem	262,74	Węglowodany ogółem	264,08	Węglowodany ogółem	264,58	Węglowodany ogółem	253,23	
g	W tym cukry	43,998	W tym cukry	43,528	W tym cukry	17,188	W tym cukry	25,773	W tym cukry	56,153	
g	Blonnik pokarmowy	31,285	Blonnik pokarmowy	25,135	Blonnik pokarmowy	38,426	Blonnik pokarmowy	24,141	Blonnik pokarmowy	25,352	
mg	Sód	3279,7	Sód	3098,7	Sód	2912,7	Sód	3551,6	Sód	3318,5	

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 3. jaj; 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 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 PIELEGNIARSKICH.